Heft 24/79
C 1940 D

Brigitte

Schlemmermenüs mit nur 600 Kalorien!

Zum Verschenken:

HANDARBEITEN

die Sie noch bis Weihnachten schaffen

DM 2,50
Mi 14.11.79

Seite 2

Wenn's draußen kalt wird...

...sollte man besonders nett zu seiner Haut sein. Tips im Schönheitsteil!

Liebe Leserin, lieber Leser, auf vielen Seiten in diesem Heft geht's schon recht weihnachtlich zu. Im Modeteil gibt es Handarbeiten für Leute mit viel und weniger viel Talent. Wer seine Lieben mit etwas Schickem zum Anziehen beglücken will, hat die Auswahl zwischen Nachthemden, Morgenmänteln, Hausanzügen und Kaminkleidern, die mit allen Zutaten und

Mundgeblasener Christbaumschmuck. Er ist kostbarer und leichter als maschinell hergestellter.

Anleitungen zugeschnitten verschickt werden – Sie müssen nur nähen. (Für total Untalentierte: Verschenken Sie den zugeschnittenen Stoff mit Anleitungen und Zutaten!) Das Wohnressort zeigt lustige Adventskalender zum Selbermachen – kinderleicht, weil alle von Kindern gebastelt wurden. Und mit dem Extra-Modell sollen Sie sich diesmal nicht selber schmücken, sondern Ihren Tannenbaum: mit Kugeln, Tannenzapfen und Vögeln, Herzen und Nüssen aus mundgeblasenem Glas. Solche Glasbläsereien wurden bis zum Krieg im Thüringer Wald, in den Hütten von Lauscha, hergestellt: zauberhafte, zarte Gebilde in vielfältigen Formen – Kenner schätzen, daß es etwa 5000 verschiedene gab. Heute fertigen nur noch wenige kleine Betriebe in der Bundesrepublik mundgeblasenen Christbaumschmuck nach Thüringer Tradition an. Die Formen, nach denen unser Schmuck gemacht wurde, sind etwa fünfzig bis sechzig Jahre alt. Mit diesem schönen Schmuck lassen sich natürlich auch Tannenzweige zur Adventszeit aufputzen. Apropos Advent: Den feiern wir im nächsten Heft ganz groß. !! Da erwartet Sie – unter anderem – ein Sonderteil für 24 Tage Adventszeit: mit Gedichten, Tips, Vorschlägen für kleine Geschenke, Dekorationen. (Noch mehr darüber erfahren Sie auf der letzten Doppelseite in diesem Heft!) Und weil

Viel Andrang bei der Brigitte-Ausstellung „Frauen sehen sich selbst". Hier Chefredakteur Peter Brasch bei der Eröffnung in Hamburg.

vielen Leserinnen unser Extrateil vom Vorjahr mit „Geschichten und Gedichten" so besonders gut gefallen hat, präsentieren wir Ihnen in Heft 26, also im übernächsten Heft, wiederum einen großen Lese-Sonderteil – mit spannenden Geschichten von gestern und heute und Lyrik zeitgenössischer Autorinnen. Wenn wir Sie jetzt neugierig gemacht haben, freut's uns. (Und nun schauen Sie sich erst mal diese Brigitte an, die soll Ihnen schließlich auch Spaß machen!) ● ● ● Das Fernsehen war dabei, der Rundfunk war dabei, die Presse war dabei, als am 29. August in Hamburg die Brigitte-Kunstausstellung „Frauen sehen sich selbst" eröffnet wurde. Das Interesse des Publikums war erfreulich groß. Inzwischen ist die Ausstellung von Hamburg nach Stuttgart und von dort nach Düsseldorf gewandert. Die nächsten Stationen erfahren Sie in unseren „Informationen" auf Seite 137. ● ● ●

In Heft 20 baten wir unsere Leserinnen, sich beim Brigitte-Leserdienst zu melden, wenn sie ausgelesene Brigitte-Hefte in Ostblockländer schicken wollten. In der CSSR, in Rumänien, Ungarn und Polen ist Brigitte nämlich sehr gefragt – und kaum oder gar nicht erhältlich. Das Leserin-

Evelyn Opela findet Krimi-Rollen psychologisch interessant.

nen-Echo war überraschend groß: Alle wollten Hefte verschicken. Nun können wir den Spieß umdrehen: Wer weiß Leserinnen in den Ostblockstaaten, die gern Brigitte-Hefte geschickt bekämen? ● ● ● Evelyn Opela, in diesem Heft von Brigitte-Redakteurin Heidi Schulze-Breustedt interviewt, bekennt sich zu ihren vielen Kriminal-Fernsehfilmen. Sie, die nach ihren eigenen Worten „Mörderinnen, Prostituierte, alle Arten Verstoßener" dargestellt hat, findet: „Die psychologischen Momente in Krimis – wie jemanden sterben zu sehen – sind doch eine enorme Sache. Das kann eine Aufgabe sein, so was richtig zu spielen." Offenbar hat sie's richtig gespielt, denn ihr Gesicht hat sich eingeprägt. Am 28. November sieht man sie mal ganz anders. Im TV-Spiel „Rollentausch" ist sie eine nicht gerade emanzipierte Frau.

Tschüs, und Sie sollten jetzt gleich mal lesen, was Fritz Wolf zum Thema „Mannsbilder" (Seite 274) meint: die Gegenstücke zu den „Weibsbildern", die Sie auf Seite 100/101 erwarten. Ihre Brigitte

INHALT

Heft 24 vom 14. November 1979

Auf dem Titel ein Querschnitt durch den Handarbeits-Sonderteil, der auf Seite 14 beginnt.

Fotos: Denis Reichle

MODE

Jetzt nähen, Weihnachten verschenken 4
Handarbeiten, die Sie noch bis Weihnachten schaffen 14
Mode zu kleinen Preisen: Jacken, die sich 3x verwandeln 28
Brigitte-Kinderladen: Mit Elefanten ins Bett 40
Immer schick: Mäntel aus Strick 44
Brigitte-Junior-Boutique 54
Das bringt den Busen in Form 58
Im Vormarsch: Verrückte Hosen 73
Bezugsquellen-Nachweis 86

SCHÖNHEIT

Der Kälte keine Chance 34
Schön, wenn dieser Glanz vergeht: Fettige Haut 38
Neu auf dem Kosmetikmarkt 64
Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ: Als Hausfrau ist man immer auf Wanderschaft 68
Akne ade – Tabea lacht wieder 80

DIE GUTE IDEE

Mode und Schönheit 83
Haushalt 245
Wohnen 265

LESERBRIEFE

Briefe an Brigitte 91

UMWELT

Eine Rockerbraut erzählt: Wenn's sein muß, schlag ich zu 94
Brigitte-Aktion: Kinderfreundlich 112
Informationen 137

FREIHEIT DER FRAU

Frauen als Köder: Wofür sie alles herhalten müssen 100
Gleichberechtigung 201

ZEITGESCHEHEN

CB-Funkerinnen: Schneewittchen ruft Steppenwolf 106
Prälatin gesucht: 95 Kirchenmänner fordern eine Frau 125

FILM - BÜHNE - FERNSEHEN

Interview mit Angelo Branduardi: Ein Philosoph macht Popmusik 116
60 Fernsehrollen, und immer ein anderes Gesicht: Evelyn Opela 132

PARTNERSCHAFT

Brigitte-Runde: Sechs Jungen über den schwierigen ersten Schritt 127
Brigitte-Beratung: Partnerschaft 191

REISE

Als Frau allein durch Australien 140
Auf der Suche nach der richtigen Ferienwohnung: Zwei Zimmer, fünf Leute und ein Kater 149
Reisekiste: Tips und Notizen für unterwegs 154

UNTERHALTUNG

Kurzgeschichte: Nichts ist für immer 156
Heilwig von der Mehden: „Für mich ist das wohl nicht nötig!" 173
Spielseiten für Kinder: Die kleine Brigitte 175
Serie: Ich und meine Schwester Klara 179
Brigitte-Rätsel 270
Fritz Wolf: Der Mann als Lustobjekt 274

KUNST

Serie „Malerinnen": Lou Loeber 170

PSYCHOLOGIE

Das psychologische Spiel: Wie ordnen Sie sich in eine Gruppe ein? 181
Serie „Gespräche über Sexualität": „Mein Mann ist impotent" 183

POLITIK

Können wir die Mütter bezahlen? 194

GESUNDHEIT

Der kleine Unterschied am Lenkrad 206
Brigitte-Beratung: Medizin 212
Diät-Club: Diese Menüs schmecken köstlich und machen nicht dick 213

HAUSHALT UND KÜCHE

Pasteten aus der Schüssel: Terrinen – heiß gebadet, kalt serviert 220
Brigitte-Versuchsküche: Grünkohl in Hochform 226
Das Brigitte-Rezeptbuch zum Sammeln 231
Exotische Früchte: Zum Nachtisch Grüße aus den Tropen 236
Küchenzettel: Was essen wir heute? 243

WOHNEN

Elfenbein und Chinarot, zwei feine Farben 246
Energie: Die große Verschwendung 248
Von Kindern für Kinder: Adventskalender 254
Antiquitäten 258
Holzspielzeug: Für kleine Finger griffig und pfiffig 260
Tannenbaumschmuck Ton in Ton 262
Zimmerpflanzen, richtig gepflegt: Die Opuntie 265
Impressum 203

Briefe an die Redaktion: Postf. 30 20 40, 2000 Hamburg 36. Tel.: (0 40) 4 11 81.

Nachthemden, Morgenmäntel, Hausanzüge und Kaminkleider: Alles können Sie zugeschnitten (oder fertig) bestellen und besonders schnell nähen, weil die Schnitte extra einfach sind.

Jetzt nähen, Weihnachten verschenken

★ *Über so ein Nachthemd freuen sich Mütter, Töchter, Enkel: Es paßt auch ohne Anprobe, weil der Schnitt einfach und bequem ist. Auf der Zeichnung erkennen Sie die Einzelheiten, alles andere steht unten.*

★ *Nicht nur zum Schlafen schön: Das Nachthemd (oben und links) ersetzt fast einen Morgenmantel, weil es lange Ärmel hat, bis zum Knöchel reicht und aus Baumwollflanell ist. In Größe 36 bis 42, zugeschnitten für 35 Mark, fertig für 69 Mark. Per Nachnahme beim Aktuell-Versand, Frahmredder 64 a, 2000 Hamburg 65.*

Fotos: Jean Loup de Sauverzac; Zeichnungen: Sabine Wilharm

Haus- und Kaminkleider aus Nickysamt

★ *Bequem und schön zugleich ist dieses Nickykleid mit der kontrastfarbenen Kragenpartie. Beim Nähen können Sie nicht viel verkehrt machen (siehe Zeichnung), außerdem ist alles schon zugeschnitten. Wer wenig Zeit hat oder nicht nähen kann, bekommt das Nickykleid auch fertig (unten).*

★ *Ob Sie das Kleid verschenken oder selber tragen – es ist wunderbar zum Faulenzen und attraktiv genug, auch wenn Gäste kommen. Modell „Nadja" in Gr. 36 bis 42, schwarz oder rot aus Baumwolle/Synthetik, zugeschnitten für 89 Mark, fertig für 149 Mark. Per Nachnahme plus Porto bei: Toujours-Modelle, Klaus H. Thams, Winterhuder Weg 74 c, 2000 Hamburg 76.*

★ *Das Kinderkleid aus Nicky-samt ist wie ein Hängerchen geschnitten. Die Raglanärmel sitzen auch ohne Anprobe!*

★ *Weil das Kinderkleid bodenlang ist, wächst es noch eine Weile mit. Modell „Nelli", nur in Rot, Gr. 92 bis 128, zugeschnitten für 59 Mark, fertig für 98 Mark. Bestelladresse links.*

★ *Ein selbstgestickter Kaktus prangt auf dem Nickykleid mit V-Ausschnitt. Obwohl's einfach ist, wirkt es doch edel.*

★ *Ob zugeschnitten oder fertig: Die Stickerei müssen Sie selber machen. Zeichnung und Stickgarn liegen bei. Modell „Nina", zugeschnitten für 89 Mark, fertig für 139 Mark. Größen, Farben und Adresse links.*

Frottieranzüge zum Faulenzen

★ *Mit diesem Hausanzug können Sie es sich gemütlich machen: beim Nähen und beim Tragen, denn der Schnitt stellt keine Ansprüche an Ihr Können. Die Hose ist so weit, daß nirgends etwas kneift. Das Oberteil ist schenkellang und so locker, daß noch ein T-Shirt oder ein Pulli drunterpassen.*

★ *Körniger Frottier ist das Material für den Hausanzug, den Sie oder die Beschenkte Weihnachten gleich einweihen können. Den Anzug gibt es nur wie abgebildet in Gr. 36 bis 42, zugeschnitten für 79 Mark, fertig für 118 Mark. Zu bestellen beim Aktuell-Versand, Frahmredder 64 a, 2000 Hamburg 65.*

★ *Bei diesem Hausanzug hat das Oberteil einen V-Ausschnitt – eingefaßt mit einer Strickblende, die mitgeliefert wird. Darunter passen T-Shirts oder Blusen. Länge und Weite sind so bemessen, daß Sie sich wohl drin fühlen. Im ganzen ist das Modell einfach wie der Anzug links und schnell fertig.*

★ *Hier ist der Anzug aus beigefarbenem Frottier – es gibt ihn aber auch in Hellgrün wie links. Wer nähen kann, bestellt ihn zugeschnitten für 79 Mark (und spart dabei), Eilige kaufen ihn fertig für 118 Mark. In Gr. 36 bis 42 zu bestellen beim Aktuell-Versand, Frahmredder 64 a, 2000 Hamburg 65.*

Flauschmäntel für sie und ihn

★ Aus einem fliederfarbenen Flauschstoff ist der Morgenmantel „Swantje".

★ Mehr vom Stoff sehen Sie ganz links. Gr. 34/36, 38/40 und 42/44, zugeschnitten für 94 Mark, fertig für 145 Mark. Auch in Pink. Toujours-Modelle, Klaus H. Thams, Winterhuder Weg 74 c, 2000 Hamburg 76.

★ Für sie und ihn gibt es den Flauschmantel mit Schalkragen und Wickelschnitt.

★ Sein Mantel in Weinrot (Modell „Sven") kostet zugeschnitten 94 Mark, fertig 145 Mark. Größe 46 bis 52 (S, M, L). Ihr Mantel (Modell „Senta") ist in Pink und Flieder zu haben. Gr. 36 bis 42, Preise wie bei „Swantje". Bestelladresse oben.

★ *Viel zu nähen gibt es nicht an diesem Anzug: Die Jakke wird durchgeknöpft, die Hose hat oben ein eingezogenes Gummiband. Sie können die Jacke wattieren und steppen wie hier oder einfach zusammennähen (mehr unten).*

★ *Halb Hausanzug, halb Pyjama: Der aufgerauhte Stoff (Baumwolle) mit dem altmodischen Blumenmuster ist allein schon mollig, wird aber auf Watteline und Molton gesteppt erst richtig warm! Zugeschnitten mit Molton und Watteline für 89 Mark, ohne für 59 Mark. In Gr. 34/36, 38/40 und 42/44 (S, M, L) bei: Hansa-Zuschnitt, Postfach, 2000 Hamburg 73.*

Pyjama und Nachthemd aus molligem Flanell

★ *Etwas mehr Arbeit macht dieses Nachthemd durch die üppigen Kräuselpartien und die unter der Knopfleiste eingelegte Falte. Dafür ist es aber auch ein Staatsstück, über das sich jeder freut. Günstig auch für werdende Mütter wegen der Weite und der langen Knopfleiste.*

★ *Der aufgerauhte Baumwollflanell hält warm. Der Spitzenkragen und die rosa Farbe sehen hübsch aus. Zugeschnitten ist das Nachthemd besonders günstig: 35 Mark. Wer nicht so geübt im Nähen ist, bekommt es fertig für 69 Mark. In Gr. 36 bis 42 zu bestellen beim Aktuell-Versand, Frahmredder 64 a, 2000 Hamburg 65.*

Hier finden Sie viele kleine Geschenke zum Selbermachen: bestickte Kissen, Häkel- und Stickbilder, Nadelkissen, Strick-puppen und -tiere, Schals und Pullunder

Handarbeiten,

die Sie noch bis Weihnachten schaffen

Ein Geschenk mit persönlicher Note: Leinenkissen, bestickt mit bunten Blumenkränzen und dem Anfangsbuchstaben vom Namen des Beschenkten. Die Kissen sind ca. 40x40 cm groß, fürs Sticken brauchen Sie pro Bild 10 bis 12 Stunden. Fünf Kränze stehen zur Auswahl (alle sind links zu sehen) – sie eignen sich auch als Stickmotiv für Tischdecken, Servietten und sogar Blusen. Mitten hinein kommen die entsprechenden Buchstaben. Alle Stickvorlagen und das danze Abc finden Sie als Modell 1 auf dem Arbeitsbogen im Heft. Eine andere Möglichkeit: Kränze und Abc als Aufbügelbogen. Für 3 Mark zu bestellen beim Sticki-Verlag, Postfach 12 80, 3260 Rinteln. (Leinen: Zweigart und Sawitzki; Sticktwist: Schürer) Arbeitsbogen: S. 42/43.

Fotos: Denis Reichle

Für Nadeln, aber auch andere Nähutensilien: Faltetui aus Stoff und Borte, rundherum mit Bändchen.

Ein Sofakissen mit Spitzendecke: Hier im Miniformat (12 cm Durchmesser) als Nadelkissen.

Die Erdbeere können auch Kinder basteln. Material: Satin, Filz und Perlen. Füllung: Zauberwatte.

Nicht so einfach, aber lustig: Das Nadelkissen steckt im zierlich geformten Stiefel aus Lederresten.

An der Seerose können mehrere mithelfen: Jeder näht ein Blatt! Auch das große grüne ist gepolstert.

Fast klassisch: ein Nadelkissen in Herzform. Hier mit Silberfäden und -perlen festlich verschönt.

Witzige Nadelkissen

In Originalgröße zeigt sich hier die Reste-Ente. Schnurgerade auf der Naht: eine kleine Perlenreihe.

Mit Perlen und Pailletten bestickt: ein Nadelkissen (12 cm) aus verschiedenfarbigen Satinstücken.

Wer lieber häkelt als näht: Das Weintrauben-Nadelkissen aus festen Maschen ist mal etwas Neues!

Der Kaktus mit Blüte wird aus Filz genäht und in einen echten Blumentopf gepflanzt. Als Erde: Steine.

Alle Anleitungen: Modell 2. Arbeitsbogen S. 42/43.

Für jeden etwas: Hier können Sie häkeln, stricken oder sticken

Die Häkelborten (links) aus feinem Baumwollgarn können Sie passend fürs Küchenbord arbeiten oder auch an Kinderkleider, Tischdecken oder Kissenränder häkeln. Anleitungen: Modell 3. Der Engel (oben) ist ein Spitzenstück für viele Zwecke: ca. 20x20 cm groß, eignet er sich als kleiner Gardinen- oder Kisseneinsatz. Modell 4. Das gleiche gilt für das Häkelornament mit Herzen darunter: Modell 5.

Wollreste sind in dieser Decke gut aufgehoben. Bei den einzelnen Quadraten kann die ganze Familie mithelfen. Geschenkidee für Leute, die gern selber stricken: Ein Viereck fertigmachen und einen Beutel Wollreste dazupacken! Anleitung: Modell 6.

Miniaturen, von Hand gestickt: Die bunten Landschaftsmotive sind 8 cm groß und werden im Plattstich ausgefüllt. Fertig gerahmt ein tolles Geschenk, das man im nächsten Jahr durch ein weiteres Bild ergänzen kann! Motive und Stickanleitung: Modell 7. Arbeitsbogen: zwischen Seite 42/43.

Für groß und klein: Warme Pullunder selbstgestrickt

Einfach und darum schnell sind diese Pullunder gestrickt. Der kleine Pulli eignet sich für Mädchen und Jungen, so daß man die ganze Familie bestricken kann! Streifenpullunder: Modell 8 in Gr. 116 und 140. Großer Pullunder: Modell 9 in Gr. 48 und 52. (Tweedwolle: Pingouin) Arbeitsbogen: S. 42/43.

Schenken Sie ihm seine Welt.

SIR »irisch moos«

Geschenk-Kassette
von DM 11.75* bis 32.50*

Eau de Cologne von DM 7,75* bis DM 12,50*
After Shave Lotion von DM 6.–* bis DM 17.50*
Herrenseife von DM 3.60* bis DM 4.50*

Herren-Kulturtasche MASCOT*
mit Eau de Cologne, After Shave Lotion
Duschgel, DM 31.–*

Kartentasche CONSUL*
mit After Shave Lotion
und 2 Stück Herrenseife, DM 26.–*

Ausgesprochen männlich.

*) Unverbindliche Preisempfehlung

7956

Von kurz bis lang: Zehn neue Ideen für Schals

Über einen Schal freut sich jeder – und jeder kann einen Schal stricken: Bei diesen zehn Vorschlägen sind einfache und schwierige Muster dabei – also vor dem Wollekaufen die Anleitung durchlesen. Alle Schals: Modell 10. (Wolle: Schewe, Bouton d'Or, Picaud, Woll-Service, Berger du Nord, Anny Blatt) Arbeitsbogen: S. 42/43.

Verliebt ins Genießen.

Zum Verlieben ist sein sonniges Naturell, sein beschwingtes Temperament und sein prickelnder Charme – für's zärtliche Genießen.

Die erlesenen Muskateller-Trauben der oberitalienischen Grafschaft Asti machen ihn zu einem köstlichen Geschenk für verliebte Stunden.

Asti Cinzano
Der Große Asti.

Gestrickte Lieblingsstücke: Puppen und Teddys

Rund 25 cm groß sind diese handlich-weichen, knautschigen Puppen und Teddys, die alle Kinder begeistern. Kraus rechts geht's voran, die Kleidung wird eingestrickt, Augen und Mund sind aufgestickt. Die Füllung: Zauberwatte (siehe Gute Idee, S. 87). Teddys: Modell 11. Puppen: Modell 12. (Wolle: Pingouin) Arbeitsbogen: S. 42/43.

EIN MODISCH ANSPRUCHSVOLLES GESCHENK, DAS EXCLUSIVEN GESCHMACK BEWEIST.

Feine Beine zu ka

Nichts kleidet Beine besser, als die Strumpfhosen aus unserem Glanzvoll-Program
Farben und mit dem schmeichelnden Glanz einer zweiten Haut. Einer zweiten H

ufen.

falke

ım, die aus dem kostbarsten Strumpfgarn der Welt gemacht werden. In modischen
Kaut, so aufregend für die Ausstrahlung einer Frau wie ein hauchzartes Parfüm.

LIEDMANN SIMON R. EMPEN & SCHMITZ

Falke Feinstrumpfwerke,
4780 Lippstadt.

Mode zu kleinen Preisen

JACKEN, die sich 3x verwandeln

Die drei Verwandlungen machen es möglich, daß Sie von dieser Jacke das ganze Jahr über etwas haben. Die Jacke ist aus beschichteter Baumwolle, hat im Rücken ein Taillengummi und insgesamt drei Taschen. Die Boucléweste zum Zuknöpfen (Wolle/Synthetik) hat paspelierte Kanten und drei Taschen und wird in die Jacke eingeknöpft.
Jacke allein 129 Mark, Weste 69 Mark.
Dazu können Sie einen Rock (links) aus Jersey für 72 Mark bestellen. In Gr. 36 bis 44 bei: Pluspunkt, Mozartstraße 14, 8000 München 2.

Fotos: Charlotte March

1. Die Jacke komplett: außen regenabweisend, innen mit Weste
2. Herausgeknöpft ist die (Futter-)Weste ein schönes Einzelstück
3. Hier ist alles umgekehrt: Jacke drunter, Weste drüber

Eau de Toilette
Eau de Toilette Spray
Parfum
Parfum Spray
Luxusseife

Da schwingt was...
da springt was über...
und das kommt an.

ravissa hat was...
...und das bleibt haften.

ravissa
Eau de Toilette,
langanhaltend.

Die Ausstrahlungskraft,
die Anziehungskraft...

ravissa
Neu für Sie.

Cremebad Kamill.
Für duftig-zarte Haut, die sich
sehen lassen kann.

KAMILL

FÜR
DUFTIG-ZARTE
HAUT

Wohltuende
pflanzliche Öle cremen Ihre Haut beim Baden.
Selbst trockene Hautpartien wie Hände,
Ellenbogen und Knie werden duftig-zart.

Mode zu kleinen Preisen

JACKEN, die sich 3x verwandeln

Noch einmal: eine Jacke, drei Verwandlungsbeispiele. Hier mit vier Taschen und einem verdeckten Reißverschluß. Aus khakifarbenem Baumwollstoff, wasserabweisend beschichtet. Die Boucléweste kann zugeknöpft werden und hat drei große Taschen. Jacke einzeln für 129 Mark, Weste für 69 Mark. Den roten Rock aus Jersey kennen Sie schon von Seite 28. Preis: 72 Mark. Alles in Größe 36 bis 44 bei: Pluspunkt, Mozartstraße 14, 8000 München 2.

1. Sportlich und warm: die Jacke mit eingeknöpfter Weste
2. Aus Bouclé: die Weste allein über einer Bluse getragen
3. Das Innere nach außen: Die Weste sitzt über der gegürteten Jacke

Mode zu kleinen Preisen

JACKEN, die sich 3x verwandeln

Mal Popeline, mal Plüsch, mal beides – alles steckt in dieser Jacke. Sie ist im Military-Stil geschnitten und hat die dafür typischen Details und die typische Farbe: Oliv. Das wärmende Innenfutter ist wie eine kleine Jacke gearbeitet: aus Teddyplüsch mit langen Ärmeln. Gesehen im Twen's Shop. Beides zusammen in Größe 34 bis 60 (Damen und Herren) für 89 Mark. Eine ähnliche Jacke mit Westenfutter ist auch für Kinder zu haben. Sie kostet für 10- bis 16jährige 55 Mark.

1. Zusammen: In der Jacke steckt die Weste mit Ärmeln
2. Einzeln: das ausgeknöpfte Plüschfutter als Jacke

Ich gehe meinen eigenen Weg.

j'ai Osé

j'ai Osé Ich gehe meinen eigenen Weg. Wähle unter vielen Moden meinen eigenen Stil. Ziehe das Schöne dem Banalen vor. Bin ich selbst, was andere auch immer darüber denken. Und nehme j'ai Osé, das neue Parfum von Guy Laroche.

PARFUMS GUY LAROCHE PARIS

Fünf Minuten, die sich lohnen: Die tägliche Massage, ob naß oder trokken, entfernt überflüssige Hautschüppchen, die Haut wird klar und rein.

Kräftiges Durchkneten, Wechselbäder oder gezielte Fußgymnastik bringen kalte und müde Füße wieder auf Trab.

Tun Sie jetzt was für Haut und Kreislauf

Der Kälte keine Chance

Typisch November. Wind und Nässe draußen, trockene Heizungsluft drinnen. Mit diesen Temperaturunterschieden muß die Haut jetzt fertig werden. Das beste Rezept: die morgendliche Dusche oder Wäsche mit einem kalten Guß über Beine und Arme abschließen. Das bringt den Kreislauf gut in Schwung. Die Haut wird durchblutet und widerstandsfähiger.

Dieselbe Wirkung hat eine Körpermassage mit dem Luffahandschuh oder einer Bürste. Immer mit kreisenden Bewegungen von unten nach oben massieren. Ein Bad — die ideale Temperatur liegt zwischen 32 und 37 Grad — entspannt die Muskeln. Mit Badezusätzen wie Heublumen oder Rosmarin belebt es am Morgen den Kreislauf. Wer lieber abends badet, nimmt entspannende Zusätze, z. B. Melisse. Cremen Sie sich nach jedem Bad und jeder Dusche mit Körperlotion ein, damit die Haut glatt bleibt — auch unter dicken Pullovern und wollenen Strümpfen.

Gesicht, Hals und Dekolleté schützt man jetzt am besten mit fetthaltiger Feuchtigkeitscreme. Zusätzlich einmal wöchentlich eine Maske, die zum Hauttyp paßt, gründlich einwirken lassen.

Zehnmal: hoch hüpfen.

Von einem Bein auf das andere Bein springen, hin und her und hin und her. 20mal.

Der Kälte keine Chance!

Immer in Schwung bleiben

Knie durchdrücken, nachfedern, zehnmal.

Abwechselnd die Beine hoch, je zehnmal.

Zehn Sekunden die Balance halten, hinlegen, kurz entspannen und auf ein neues: zehnmal.

Bäuchlings gegen den Winterspeck. Kopf und Arme gleichzeitig hochnehmen. Zehnmal.

Fotos: Karin Elmers

Je mehr Sie im Herbst und Winter für Bewegung sorgen, um so wohler fühlen Sie sich in Ihrer Haut. Ein gut durchtrainierter Körper friert nicht so leicht und ist deshalb auch nicht so anfällig für Erkältungskrankheiten.

Gehen Sie, warm angezogen (Kopfbedeckung nicht vergessen!), morgens oder abends einmal mit strammen Schritten spazieren. Atmen Sie dabei tief durch. Schützen Sie die Gesichtshaut vorher gut mit einer fetthaltigen Creme. Machen Sie täglich Gymnastik, gleich nach dem Aufstehen oder abends vor dem Zubettgehen — wie es Ihrem Lebensrhythmus am besten entspricht. Ein paar Übungen für Ihr Gymnastikprogramm finden Sie auf diesen Seiten. Sie halten Sie fit und beugen dem Winterspeck vor. Gewöhnen Sie sich an, auf dicken Wollsokken oder Gesundheitssandalen in der Wohnung zu laufen. Das ist genauso gut wie Barfußlaufen und damit bestes Fußtraining für warme, gesunde Füße.

Schön, wenn dieser Glanz vergeht: Fettige Haut

Herbst und Winter machen der fettigen Haut wenig aus: Feuchtigkeitscreme oder getönte Tagescreme genügen als Schutz gegen Wind und Wetter.
Zeichnung: Elke Otto

Zum Trost: Die fettige Haut hat eine besonders gute Eigenschaft. Sie bleibt viel länger glatt und faltenlos als trockene oder normale Haut. Der Grund dafür ist: Ihre eigene Fettproduktion und eine dikkere Hornschicht bilden einen guten Schutz gegen Umwelteinflüsse. Außerdem wird jede Haut mit zunehmendem Alter von selbst etwas trockener.
Fettige Haut hat immer einen leicht öligen Glanz, weil die Talgdrüsen zu viel Fett produzieren, das sich wie ein Film ausbreitet und dick auf der Haut liegen bleibt. Leider verhärtet sich der Talg oft und bleibt in der Haut stecken. Zusammen mit Hornschüppchen bildet er dann einen Pfropf, der den Ausführungsgang der Talgdrüse verstopft: Es bildet sich ein Mitesser. Unter dem Einfluß des Luftsauerstoffes oxydiert er und wird an der Oberfläche schwarz. Außerdem blokkiert er den weiteren Talgabfluß. Die Folge ist, das Fett wird gestaut, und es kann zu einer Entzündung kommen.
Die oberste Hautschicht – die Hornschicht – ist bei diesem Hauttyp fast immer dick. Dadurch wirkt die Haut gelblich, etwas fahl und schlecht durchblutet. Die Poren sind erweitert und geben ihr ein grobes Aussehen.
Als Faustregel gilt: Wer fettige Haut hat, hat auch fettige Haare! Waschen Sie Ihr Haar mit Spezialshampoo, so oft wie es nötig ist. Wenn es sein muß, dürfen Sie das Haar sogar täglich waschen. Mit dem richtigen Shampoo erreichen Sie wahrscheinlich, daß Sie die Abstände zwischen den Wäschen nach einiger Zeit verlängern können.
Auch die fettige Körperhaut ist verhältnismäßig widerstandsfähig.
Sie dürfen sich mit Vergnügen in Schaumbädern aalen, ohne Angst zu haben, daß die Haut davon zu sehr austrocknet. Aber hinterher bitte duschen und dann gut abtrocknen. Denken Sie nicht: Meine Haut verträgt viel, also lasse ich das Wasser auf der Haut verdunsten. Damit verdunstet auch die körpereigene Feuchtigkeit, und davon hat Ihre Haut keineswegs zuviel.

Die Pflege der fettigen Haut

Oberstes Gebot: gründliche Reinigung.
Das gilt für abends und morgens. Abends hat sich aus Make-up, Umweltschmutz und Hautfett eine Schicht gebildet, die mit Wasser und Seife, Waschcreme oder -gel, Mandelkleie oder Reinigungsmilch abgenommen wird. Reinigen Sie zweimal, und Sie werden mit Erstaunen feststellen, daß auch bei der Nachreinigung noch allerhand an der feuchten Watte hängen bleibt. Ihr Gesichtswasser darf alkoholhaltig sein, weil das eine leicht zusammenziehende Wirkung auf die Haut hat. Dann wird eine Spezialcreme für fette Haut aufgetragen. Probieren Sie aus, ob für Sie Zusätze wie Schwefel, Vitamin A oder Kräuterauszüge richtig sind. Beginnt die Haut nach einiger Zeit zu spannen oder gar zu schuppen, dann ersetzen Sie die Creme mit den austrocknenden Zusätzen durch eine fettarme Feuchtigkeitscreme.
Während Sie schlafen, produzieren Ihre Talgdrüsen munter weiter. Darum wird morgens genauso gründlich gereinigt wie abends. Mit einer fettarmen Feuchtigkeitscreme wird die Haut geschmeidig gehalten. Darüber kommt das Make-up für fettige Haut. Es gibt auch Make-up-Präparate, die ohne Cremeunterlage aufgetragen werden. Sie haben eine leicht desinfizierende Wirkung. Für unreine Stellen benutzen Sie zusätzlich einen Abdeckstift. Stäuben Sie etwas getönten schwefel- oder ichthyolhaltigen Puder über das Gesicht, und tragen Sie zum Schluß Puderrouge auf. Cremerouge ist ungünstig, weil es die Haut noch mehr glänzen läßt, als sie es sowieso schon tut.
Spezialmasken mit Kampfer, Kräutern oder Schwefel gibt es als Gel, Schaum oder Creme. Machen Sie sich zweimal in der Woche eine Maske. Die Maske sorgt dafür, daß die Talgproduktion langsam, aber sicher etwas geringer wird.
Auch Gesichtsdampfbäder sind erlaubt, wenn Sie keine erweiterten Äderchen haben. Angenehm ist ein Dampfbad mit getrockneten Kräutern wie Salbei, Arnika, Kamille oder Schafgarbe. Die Mitesser werden erweicht und lassen sich anschließend gut entfernen. Die Fingerspitzen dabei mit Papiertüchern umwickeln und niemals an der Haut herumquetschen. Sie dürfen nur leichten Druck ausüben, sonst handeln Sie sich Entzündungen ein.
Nicht nur die Reinigung der Haut von außen ist wichtig, ebenso wichtig ist eine regelmäßige Verdauung. Verzichten Sie auf Kuchen und Süßigkeiten. Vielleicht stellen Sie auch fest, daß es Ihrer Haut bessergeht, wenn Sie kein fettes Schweinefleisch, keine tierischen Fette und geräucherten Speisen essen. Die Ernährung ist zwar nicht immer schuld an Unreinheiten, aber doch in vielen Fällen. Es gibt so viele Dinge, die gut schmecken und der Haut auch noch guttun: Obst, mageres Fleisch und Geflügel, grüne Salate, Gemüse und Sauermilchprodukte.

Ist Ihr Hormonspiegel in Ordnung? Es kann sein, daß sich Ihr Hautbild schlagartig verändert, wenn Sie ein Baby erwarten oder eine Antibabypille nehmen. Das kann aber nur Ihr Arzt feststellen.

GEMEY

Teint clair fluide.

Das Soft-Make up für einen Teint wie bei Kerzenlicht.

Teint clair fluide macht Ihren Teint sichtbar schöner.
Denn Teint clair fluide ist weich und geschmeidig.
Und läßt sich leicht und gleichmäßig verteilen.
Egal wie grell das Tages- oder Kunstlicht ist.
Teint clair fluide verleiht immer einen seidigen
natürlich weichen Teint. Wie bei Kerzenlicht.

Création
Gemey Paris

Mit Elefanten ins Bett

Lauter kleine Elefanten ziehen hier wie eine große Herde über Nachthemd und Latzhosen-Schlafanzug. Es gibt beides rosagrundig mit roten Elefanten oder türkisgrundig mit blauen Elefanten. Das Nachthemd mit angerüschter Passe und die weit geschnittene Latzhose sind aus Baumwoll-T-Shirt-Stoff (mit 15 % Synthetik). Nachthemd Größe 92 bis 164, ab 26 Mark (pro Größe 2 Mark mehr). Latzhosen-Schlafanzug Größe 80 bis 140, ab 29 Mark (pro Größe 2 Mark mehr). Alles zu bestellen per Nachnahme plus Versandkosten bei Herz-Moden, Postf., 2000 Hamburg 67.

Entwürfe: Gundi Heine

Fotos: Hannelore Hopp

Wie Vati einstimmig zum Mann des Tages gewählt wurde.

Kinder SCHOKOLADE
ÜBERRASCHUNG

Wenn Sie Kindern etwas mitbringen wollen,
worüber sie sich ganz bestimmt freuen,
schenken Sie ihnen eine Kinderüberraschung.
Da ist jedesmal ein kleines Geheimnis drin,
und das zu entdecken, ist immer ein Riesenspaß.
Und dann ist da noch die gute Kinderschokolade
mit viel Milch und wenig Kakao.
Wenn Sie also ein kleines Geschenk
für Kinder suchen, gehen Sie
auf Nummer Sicher mit Kinderüberraschung.

Kinderüberraschungen gelingen immer.

FERRERO

Mit Elefanten ins Bett

Der knöchellange Bademantel aus breitem Rippentrottee mit großer, spitzer Kapuze wärmt als Hausmantel oder dient als Bademantel. In Türkis, Rosa oder Weiß, Größe 80 bis 176, ab 39 Mark (pro Größe 4 Mark mehr). Alle Modelle: Rositta. Zu bestellen per Nachnahme plus Porto bei Herz-Moden, Postfach, 2000 Hamburg 67.

Hier zieht eine kleine Elefantenherde über Nachthemd und Schlafanzug. Alles ist aus Baumwoll-T-Shirt-Stoff (mit 15 % Synthetik). In Weiß mit rosa- oder türkisfarbiger Banderole. Beides ab Größe 104 bis 176 (da passen auch schlanke Mütter bis Größe 38 noch rein), je ab 28 Mark (pro Größe 2 Mark mehr). Den Baumwollstoff mit aufgedruckter Elefantenherde in Rosa oder Türkis (Muster wie die Nachtwäsche auf Seite 40) gibt's auch vom Meter. Der Stoff liegt 140 cm breit — der Meter kostet 14 Mark (bitte nur halbe oder volle Meter bestellen). Wer geschickt ist, kann Kinder-Bettwäsche oder Gardinen daraus nähen. Bestelladresse siehe links.

»Figurslip Glanz« macht spürbar schlank an Po und Bauch. Den Slip mit Lycra kann man auch ohne was drunter tragen. Nichts trägt auf. Nichts zeichnet sich ab. Waschbar bei 60°.

Hudson. Slip und Strumpf in einem. Was liegt näher.

Immer schick: Mäntel aus Strick

Lang, leicht und weich – das trifft auf diesen Mantel zu, den Sie hier gleich zweimal sehen. Einmal mit Schwung von hinten (links), einmal im Halbprofil (oben). Gut zu erkennen: die offenen Vorderkanten. Der Mantel ist aus Wolle / Mohair / Synthetik und aubergine-grau oder blaugrau meliert. Er hat einen schönen Schalkragen und aufgesetzte Taschen und kann auch mit Gürtel getragen werden. Modell: Benetton, Größe 38 bis 42, circa 198 Mark.

Fotos: Charlotte March

Erdalin Soft-Creme

Schuhpflege für empfindliche Leder

Erdalin Soft-Creme ist die spezielle Pflege für empfindliche Schuhleder. Sie zieht tief in die Poren ein, hält feines Leder geschmeidig und schön, schützt vor Feuchtigkeit und Schmutz.

Erdalin Soft-Creme von ERDAL REX

Strickmäntel: Rustikal und handgestrickt

Melierte Wolle im Grundton Naturweiß ist das Material für diesen kraus rechts gestrickten Mantel. Er hat lange Aufschlagärmel, einen großen Kragen (hier mit Federbrosche zusammengehalten) und wird einreihig geknöpft. Der abgebildete Gürtel gehört nicht dazu. Aus Wolle/Synthetik. Neckermann, Gr. 36/38, 40/42 und 44/46 für 129 Mark. (Gürtel: Glamory; Mütze von Weigand)

Strickmäntel mit Knopf und Kragen

Kragen, Knöpfe und angestrickte, enge Ärmelbündchen hat der Mantel oben. Er ist aus Wolle/Synthetik und in mehreren Farben, uni oder gemustert erhältlich. Modell: Rodier, Gr. 34 bis 42, ca. 359 Mark.

Stehkragen und Aufschlagärmel gehören zum gerippten Mantel links. Der weiche Strickstoff hält schön warm und ist besonders bequem. Aus Alpaka/Synthetik. Modell: Rodier, Gr. 34 bis 42, circa 299 Mark. In 14 Farben.

Aramis. A master plan in men's grooming.

Aramis – der würzig-elegante, dominante Duft. Und zugleich viel mehr: Ein umfassender, aktiver Hautfunktionsplan für den Mann. Mehr als 40 Produkte zur Lösung aller männlichen Pflegeprobleme über Rasur, Haar- und Körperpflege bis hin zum Body Fitness Programm. Eine Kollektion, die Produkt-Effektivität mit Niveau und Erfolg verbindet.

Exclusiv-Depotnachweis: Aramis Div. of Estée Lauder Cosmetics GmbH, Brabanter Str. 53, 5000 Köln 1, Tel. 02 21/52 20 81

© 1979 Aramis

Elbeo-Beine. Erfrischend weiblich. Aufregend elegant.
Die Mode hat das Bein wiederentdeckt – und die Frau den Spaß daran. Mit Elbeo. Aufregend elegante Strumpfmode.
Und die Elbeo-Modellprüfung schenkt Ihnen stets die Sicherheit idealer Paßform und ausgezeichneter Verarbeitung.
elbeo
Das schönste Kompliment an Ihre Beine.

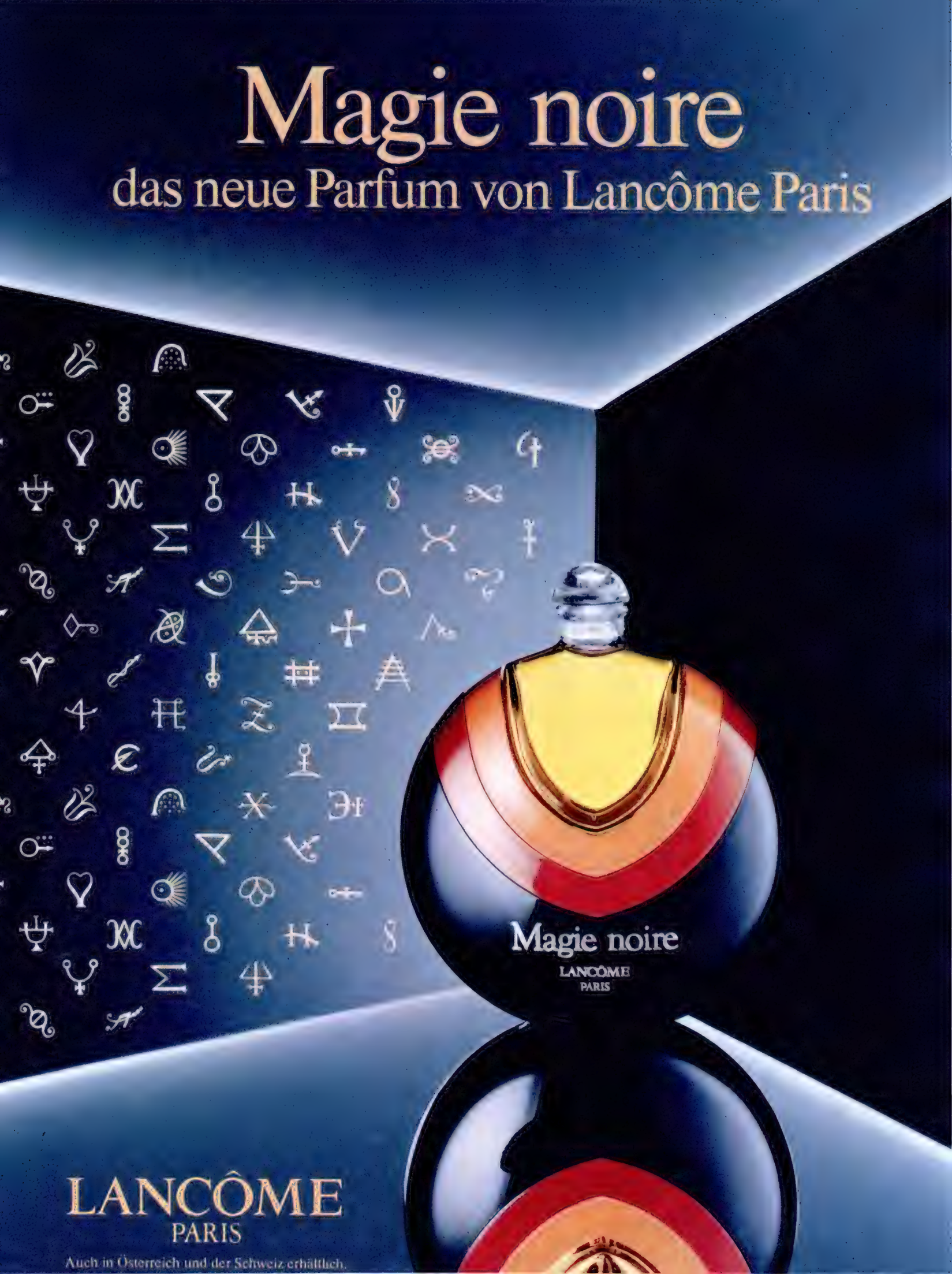
Strickmäntel mit Muster und Paspel

Ein schönes Strickmuster zeigt der Mantel oben. Er ist Ton in Ton mit der Wolle an den Rändern eingepaspelt. Als Verschluß hat er große Knöpfe. Modell: Tricot Mary Ann, Gr. 36 bis 42, Wolle/Synthetik, in Grau, Schwarz, Rot, Blau, ca. 180 Mark.

Der Mantel links mit dem abgesetzten Paspelrand ist aus melierter Bouclé-wolle in Oliv-Messing-Tönen. Modell: Tricot Mary Ann, Gr. 36 bis 42, Wolle/Synthetik, ca. 298 Mark.

Magie noire

das neue Parfum von Lancôme Paris



LANCÔME
PARIS

Auch in Österreich und der Schweiz erhältlich.

Nur ein winziger Tropfen -
und Sie verstehen,
warum Estée Lauder ihr
Private Collection Perfume
bis heute
für sich selbst behielt.

Estée Lauder

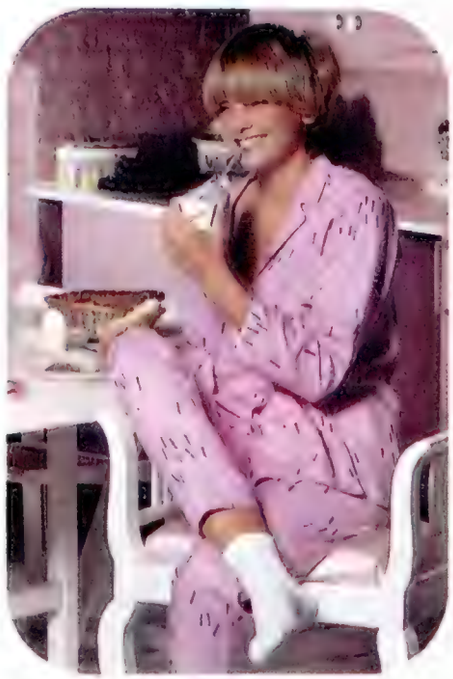
Exclusiv-Depotnachweis: Estée Lauder Cosmetics GmbH, Brabanter Str. 53,
5000 Köln 1, Tel. 02 21/52 20 81

© 1979 Estée Lauder Inc. Photograph: Skrebneski Dress: Walter Albini

junior boutique

Buch für (erwachsene) Kinder

Es heißt „Die Vogelhochzeit" und ist nach dem Lied „Ein Vogel wollte Hochzeit machen" wunderhübsch illustriert. Die Illustrationen sind zusätzlich als lose Blätter beigelegt, zum Rahmen oder An-die-Wand-Pinnen. Für 32 Mark bei: H. v. d. Höh, Große Bleichen 5, 2000 Hamburg 36.



Auch als Hausanzug zu tragen

Der Pyjama ist so hübsch, daß ihr damit auch am Frühstückstisch erscheinen könnt. Bestelladresse siehe rechts.

Pantoffeln und Täschchen zum Selbermachen

Solche schönen Exemplare machen zwar etwas Arbeit, aber aus so lustigen bunten Stoffen kann man sie auch nicht kaufen. Die Zutaten für die Pantoffeln sind Einlegesohlen, Stoffreste, Wattelline und Ripsband. Für die Kosmetiktaschen sind auch Stoffreste geeignet. Beides Modell 13.
Wie alles zugeschnitten und genäht wird, steht auf dem Arbeitsbogen S. 42/43. (Stoff: Liberty)

Brigitte junior boutique

Achtung! Nur Modelle, die dieses „B“ tragen, sind Brigitte-Junior-Boutique-Modelle.

In Türkis, Weiß und Rosa: Pyjamas mit lauter bunten Bleistiften

Extra für Brigitte-Junioren gibt es dieses Mal buntgemusterte Pyjamas. Alle drei haben denselben Schnitt: schön weite Blazerjacke zum Knöpfen mit zwei Taschen und bequeme Hose, die im Bündchen einen Gummizug hat. Der Stoff – 100 % Viskose, gemustert mit vielen kleinen Bleistiften – ist besonders weich und angenehm auf der Haut. Drei Grundfarben gibt es zum Aussuchen: Türkis (großes Foto oben), Rosa (kleines Foto links) und Weiß (kleines Foto unten). In Größe 34 bis 42 für je 59 Mark. Per Nachnahme plus Porto zu bestellen bei: Portofino, Postfach, 2000 Hamburg 73.

Haarklemmen nach Lust und Laune

In Kaufhäusern gibt es die kleinen „Wundertüten“ mit Blüten, Blättern und ähnlichem. Klemmen durch die glitzernden Sachen stekken, fertig ist der neue Haarschmuck.

Gerahmte Erinnerungen

Einmal für fünf unterschiedlich große Bilder und einmal für ein Bild gibt es diese Blümchenrahmen aus Karton. Jeweils in rosa, hellgrauer oder brauner Grundfarbe. 24x19 cm: 9,80 Mark; 19x19 cm: 8,80 Mark. Tom Cat, Dorotheenstr. 61, 2 Hamburg 60.

Fotos: Metta

Wenn die Haut am Verdursten ist, braucht sie kein Wasser.

Es ist sogar so: Durch Waschen oder Baden wird trockene Haut nur noch trockener. Eine Tatsache, die man kaum glauben kann: Wasser läßt die Haut aufquellen und laugt sie aus.

Warum die Collagen-Kombination von Margaret Astor die Lösung ist.

Um zu verstehen, was Collagen in unserer Pflegeserie für Ihre Haut tun kann, müssen wir ein bißchen weiter ausholen. Zunächst sollten Sie wissen, daß das Bindegewebe der Haut aus Collagen-Fasern besteht. In der jugendlichen Haut sind diese beweglich und gegeneinander verschiebbar. Sie sind quellfähig und können viel Feuchtigkeit speichern.

Leider verhärten die Collagen-Fasern mit zunehmendem Alter. Ihre Fähigkeit, Feuchtigkeit von selber festzuhalten, läßt spürbar nach. Bei trockener Haut wirkt sich das natürlich besonders kraß aus. Sie wird schuppig, sie spannt leicht; gerade nach dem Waschen oder Sonnen und bei Wind und Kälte.

Die Forschung von Margaret Astor hat sich intensiv mit den Problemen trockener Haut befaßt. Ziel war es, eine Wirkstoff-Kombination zu finden, die der Haut hilft, Feuchtigkeit festzuhalten.

Normale Feuchtigkeitscremes geben zwar auch der Haut Feuchtigkeit. Aber nur für kurze Zeit. Langfristig erreichen sie nicht viel. Die spezielle Collagen-Kombination von Margaret Astor dagegen unterstützt die Haut in der Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern.

Wie Sie Ihrer Haut wieder Feuchtigkeit zuführen können.

Die Collagen-Pflege von Margaret Astor ist ideal, wenn Sie trockene Haut haben.

Schon bei der Reinigung können Sie ihr Feuchtigkeit geben. Beginnen Sie mit der Collagen Milch zum Abnehmen von Staub, Schmutz, Schweiß und Talg. Zum Klären, Erfrischen und Nachpflegen dann das Collagen Gesichtstonic.

Zur Tagespflege gibt es die Collagen Feuchtigkeitscreme – übrigens eine hervorragende Make up Unterlage – und die Collagen Feuchtigkeitscreme getönt. Beide lassen Ihre Haut sofort frisch und natürlich aussehen.

Für die Nacht haben wir die Collagen Creme Aktiv entwickelt, die Ihrer Haut neben viel Feuchtigkeit auch pflegende Fette und Öle zuführt.

Die Augenpartie ist bei trockener Haut sehr sensibel. Dem frühzeitigen Erscheinen von Fältchen können Sie mit unserer Collagen Augencreme vorbeugen.

Auch in Belgien, Österreich, Luxemburg und der Schweiz erhältlich.

Trockene und empfindliche Haut braucht eben eine spezielle Pflege. Bleibt noch zu sagen, daß die Collagen-Pflegeserie wie alle Produkte von Margaret Astor trotz ihrer hervorragenden Qualität preiswert ist.

Forschung für die Schönheit Ihrer Haut: Collagen von Margaret Astor.

Margaret Astor

Lürzer, Conrad

junior boutique

Schöne weiße Wäsche

Die Wäschegarnituren vom Foto links gibt es zusammen oder einzeln zu kaufen. Im Turnhemdenstil (ganz links) und mit Herzausschnitt (in der Mitte): reine Baumwolle. Rechts außen mit einer Beimischung von 10 Prozent Polyester. In Größe von 36 bis 46. Erhältlich im Fachhandel. (Hersteller: Benger Ribana)

Fürs Bett: Selbstgestricktes

Die Decke besteht aus zwölf 30x34 cm großen Quadraten, das Kissen ist ein Quadrat 40x40 cm. Die Wolle — reine Schurwolle — plus Anleitung bei: Twenty Fingers, Lehmweg 49, 2000 Hamburg 20. Preis: 92 Mark für Decken- und Kissenmaterial.

Gute-Nacht-Kissen

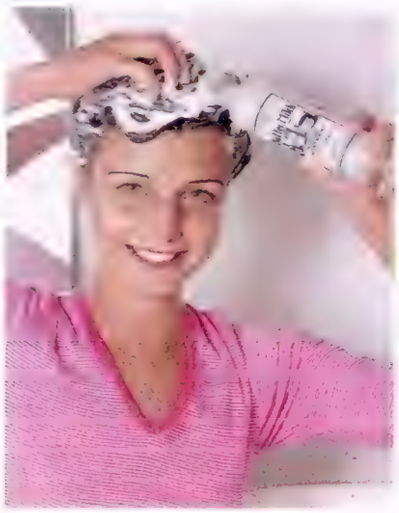
Kissenbezüge (35x40 cm) mit Schrift in Rosa oder Türkis: 10 Mark. Mit blauen Engeln: 16 Mark. Bettwäscheladen, Sierichstr. 36, 2 Hamburg 60.

Seife auf Eis

Diese Eistüten sind Seifenschalen. Grün, braun, pink, gelb: 10 Mark. Magazin, Dorotheenstr. 53, 2 Hamburg 60.

Badepuppen...

... wie es sie schon zu Omas Zeiten gab, hier in Neuauflage zu sehen. Sie sind aus Porzellan, 17 cm hoch und kosten pro Stück 25 Mark. Interia, 3472 Beverungen.



Buttermilch zum Baden

und fürs Haar: einmal ein Badegel, einmal ein Shampoo — beides sind Naturprodukte auf Buttermilchbasis (ohne chemische Zusätze, deshalb nicht so lange haltbar). Jede Flasche, 200 Milliliter Inhalt, kostet 7,50 Mark. Per Nachnahme bei: Magazin, Dorotheenstr. 53, 2 Hamburg 60. (Nachthemd: Benger Ribana)

Leichte Büstenhalter:

Das bringt den Busen in Form

Von diesem BH kann schon mal ein Stückchen im Ausschnitt zu sehen sein. Die zarte, dehnbare Spitze betont das Dekolleté. Lejaby, Cup B, Größe 65 bis 80, Synthetik, in Weiß, Lachs, Perlmutt. (Slip von Lejaby)

Fotos: Charlotte March

Tip *Wenn Sie einen BH kaufen wollen: Verlassen Sie sich nicht darauf, daß sich ein BH in der Hand schön anfühlt und hübsch aussieht. Erst wenn Sie ihn anprobiert haben, wissen Sie, ob er paßt oder nicht!*

Reine Seide (Crêpe de Chine) ist das Material für den leichten Büstenhalter. Hübsch die Spitzenbogen und der geteilte Trägeransatz. La Perla, Größe 65 bis 85, in Schwarz, Weiß, ▽ Opal, Jade. (Slip von La Perla)

Nur eine schmale Quernaht macht aus zartem Baumwollstoff (Batist) einen leichten, aber perfekt sitzenden BH, in dem Sie sich wohl und nicht beengt fühlen. Faber, Gr. 70 bis 85, in Haut, Schwarz, Weiß. (Slip: Faber)

Sunja.
Das große Bad für sanfte Pflege.

Genießen Sie, wie Sunja Ihre Haut auf sanfte Weise pflegt. Mit cremigem Schaum. Mit kostbarem Duft, der Sie noch lange nach dem Bad umhüllt.

Pflegende Wirkstoffe halten Ihre Haut glatt, zart und geschmeidig.

Lever Sunlicht

Für kleine Busen günstig: Die Vorgeformten

Frisuren: Renate Cords

Ein zartes Spitzenmuster verschönert die BH-Körbchen, die bereits vorgeformt sind und so dem Busen Halt geben. Es gibt den BH in Weiß, Haut und Schwarz. Chantelle, Cup A ▽ und B, Größe 65 bis 85, Synthetik.

BH und Slip gehören hier als Set zusammen. Beide sind aus fein gemustertem, elastischem Trikot gearbeitet und passen daher für alle Größen (ausgenommen sehr starke Busen). Modell: Exquisite Form, in Weiß, Haut.

Elastisch und anschmiegsam ist dieser weiche BH. Er hat keine Nähte und keine Abnäher, Sie spüren ihn kaum auf der Haut. Triumph, Cup A und B, Gr. 65 bis 85, Synthetik, in Weiß, Gelb, Marone. (Slip: Triumph)

Die hübschesten Frauen von heute sehen immer ein bißchen so aus, als ob sie gerade von einem Strandlauf, einem Tennismatch oder einer Radtour kommen.

Der Hauch von Sonne und Wind auf ihrem Gesicht, der sie so anziehend macht, ist der Schimmer und Glanz einer gesunden, frischen Haut.

Für diese Frauen ist die neue Merz Spezial Creme bestimmt.

Sie unterstützt die natürlichste Kosmetik der Welt: die selbstregenerierende Funktion der Hautzellen.

Denn gesunde Haut wird täglich neu geboren, ist unablässig in Bewegung und immer in Schwung – ständig ersetzen neue, frische Hautzellen die alte, graue Haut.

Merz Spezial Creme schützt nicht nur Ihre Haut und regelt den Fett- und Feuchtigkeitshaushalt, sondern unterstützt diese Selbsterneuerung, ohne die Ihre Haut nicht leben und gut aussehen kann.

Unabhängige Dermatologen und Frauen verschiedenster Hauttyps und jeden Alters haben die positive Wirkung bei zu trockener oder zu fetter Haut, bei empfindlicher und bei müder Haut bestätigt:

Gesunde Haut ist schöne Haut.

Merz Spezial Creme gibt Ihrer Haut den neuen Schwung.

Leichte Büstenhalter auch für große Busen

Seine natürliche Form behält der Busen im BH aus besonders elastischem Kettstuhl-Satin. Der passende Slip bringt auch die Hüften in Form. Beide Modelle: Ski, Cup A und B, Gr. 70 bis 80, Synthetik, Weiß und Haut.

An diesem BH aus elastischem Synthetikmaterial gibt es keine Nähte, die sich unter engen Kleidern und Pullovern abzeichnen können. Playtex, Cup A, B und C, Gr. 70 bis 85, in ▽ Weiß oder Haut. (Slip von Playtex)

Auch dem stärkeren Busen gibt dieser BH festen Halt und ist dennoch angenehm zu tragen. Wie für alle BHs gilt: erst anprobieren, dann kaufen! Schiesser, Gr. 70 bis 85, Synthetik, Weiß, Schwarz. (Slip: Schiesser)

CANTILÈNE

präsentiert die neue Duft-Création:

Amorena

Frauen, die ihre Träume leben.

CANTILÈNE COSMETICS

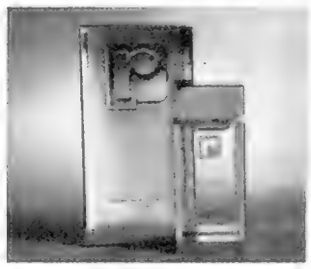
PARIS · KÖLN · LONDON

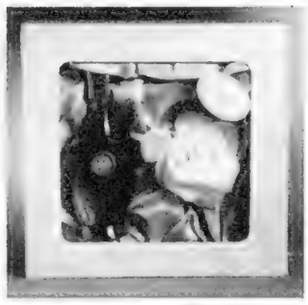
Parfum · Eau de Toilette · Seife · Duft-Deospray · Körperlotion · Duftschaumbad

NEU auf dem Kosmetikmarkt

Fünf Stück Gästeseife im Duft von Youth Dew enthält der zehn Zentimeter hohe blau-weiße Porzellantopf. Ist die Seife verbraucht, läßt er sich zur Aufbewahrung von Kosmetikpinseln oder als Vase weiterbenutzen. (E. Lauder)

Métál heißt ein Parfüm von Paco Rabanne. Was der Name nicht vermuten läßt: Es ist ein blumiger, holziger Duft, der sich unter anderem aus Rosenöl, Jasmin und Sandelholz zusammensetzt. Auch als Eau de Toilette zu haben.





Nelkenduft zum Baden – eine Seidenrose zum Schmücken. Das Fenjala-Cremebad soll zugleich reinigen und die Haut pflegen. An der weißen Seidenrose ist eine Ansteckнadel. (Von Dr. Carl Hahn)

Hyazinthe, Nelke, Jasmin und Rose geben dem Duft Jalique Creation eine blumige und trotzdem frische Note. Den Taschenzerstäuber mit Eau de Toilette gibt es in einem Wechselrahmen – ein zusätzliches Geschenk. (M. Astor)

Sir irisch moos als After Shave Lotion wird in einer Geschenkpackung zusammen mit einem Würfelspiel angeboten, an dem zwei bis vier Personen teilnehmen können. Die Flasche enthält 30 Milliliter. (4711)

Fernöstlich präsentiert sich der Duft Wong Ling. Jasmin, Rosen, Iris, Sandelholz, Vetiver und Amber sind die Hauptbestandteile. Der Duft ist als Eau de Toilette und als Eau de Parfum im Zerstäuber zu haben. (Marbert)

Der ruhige Sonntag und seine Folgen.

Schlafen ... | ... und essen | ... und gucken | ... und essen | ... und dösen

... und essen | ... und gucken | ... und spielen

... und trinken | ... und schlafen | Richtig ruhiger Sonntag. Kein Wunder, daß auch hier nichts passiert.

Mit Sonntagen müssen wir leben, aber nicht mit einer seiner häufigsten Folgen. Verdauungsstörungen. Oft genügen zeitgemäßere Eßgewohnheiten oder gymnastische Übungen, damit es klappt. Mit den Professoren Dr. Jungmann, Dr. Schoberth und Dr. Thomas entwickelte Bekunis **ein 20-Punkte-Programm gegen Darmträgheit und Verstopfung. Sie erhalten es kostenlos von Bekunis, Postfach, 2800 Bremen 33.** Zur Unterstützung nehmen Sie vor dem Schlafengehen Bekunis.

Bekunis-Dragées und Bekunis-Tee tassenfertig verhüten Darmträgheit und Verstopfung. Gegenanzeige: Darmverschluß roha arzneimittel 28 Bremen. Bekunis – überall in Europa.

Natürliche Verdauung mit Vernunft und Bekunis.

Quenty-Cosmetic schützt die Haut vor der Umwelt und hält sie länger jung.

Denn Quenty hat natürliches Collagen und zusätzlich biologisch-placentare Wirkstoffe.

Ab etwa 25 Jahren beginnt die Haut zu altern. Die Ursache hierfür ist eine Veränderung der collagenen Fasern, verstärkt durch schädigende Umwelt-Einflüsse. Die Haut wird zunehmend trocken und welk. Jetzt werden die ersten Fältchen sichtbar.

Mit Quenty-Cosmetic können Sie Ihrer Haut viel länger ein jugendliches Aussehen erhalten.

Das Besondere der Quenty-Cosmetic ist die Kombination von natürlichem, löslichen Collagen mit biologisch-placentaren Wirkstoffen. Dazu kommen wertvolle Vitamine und ein schützender Filter-Komplex in der Feuchtigkeitscreme.

Alle Quenty-Präparate sind klinisch getestet und hauttypen-unabhängig.

(Dr. E. Charlet, Drugofa, Köln)

Quenty-Reinigungsmilch, Quenty-Gesichtswasser, Quenty-Feuchtigkeitscreme und Quenty-Aufbaucreme. Einfacher kann ein Pflegesystem nicht sein.

Unter ständiger Qualitätskontrolle von Bayer Leverkusen

QUENTY-COSMETIC AUS DEM HAUSE DRUGOFA KÖLN
Auch in Österreich erhältlich.

Schicker Gürtel zum Freundschaftspreis.

Diesen modischen Metall-Gürtel im aktuellen Schuppen-Design, dehnbar von 60–95 cm Taillenweite, können Sie jetzt von Quenty-Cosmetic bekommen.
Zahlen Sie einfach DM 19,80 auf das Postscheckkonto Nr. 135324/509 beim Postscheckamt Köln, Portica GmbH, Abt. Gürtelversand, 4152 Kempen 1, ein.
Dann kommt der schicke Gürtel postwendend frei Haus zu Ihnen. Ihr Einzahlungsbeleg ist gleichzeitig Ihre Bestellung. Selbstverständlich gilt das Angebot nur solange der Vorrat reicht.

Bei einer Coloration sollte Ihnen die Pflege genauso wichtig sein wie die schöne, natürliche Haarfarbe.

Denn von einer wirklich guten Coloration müssen Sie mehr verlangen als eine schöne, natürliche Haarfarbe. Sie muß sehr schonend sein, damit sich Ihr Haar auch nach vielen Anwendungen wohl fühlt.

Damit es angenehm weich und seidig bleibt und seinen gesunden Glanz behält.

Récital von L'Oréal ist besonders mild und pflegend. Und zugegeben, Récital ist teuer. Aber das sind Sie sich wert. Oder?

Récital
L'ORÉAL

Im Fachhandel – auch in Österreich

vorher· vorher· vorher· vorher· vorher· vorher· vorher· vorher· vor

Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ

Als Hausfrau ist man immer auf Wanderschaft

Davon kann Sigrid Schumacher, 29, aus Stuttgart ein Lied singen. Nicht nur, weil sie Mann und Sohn zu versorgen hat. Sondern deswegen, weil die Familie oft monatelang aus dem Koffer leben muß. Wolf Schumacher ist Unternehmensberater. Wenn er ins Ausland reist, reist die Familie mit. Frau Schumacher genießt das zwar, denn in Englisch und Französisch kann sie sehr gut mithalten, nur in Sachen Schick war sie unsicher. Zehn Jahre gleiches Aussehen, das genügt, fand sie. Zu ihrem 30. Geburtstag wollte sie einen neuen Anfang machen.

nachher • nachher • nachher • nachher • nachher • nachher • nachher • na

← Schnell zum Einkaufen! Über das buntkarierte Kleid eine Jacke ziehen und los! Sicher kommt's beim Einkaufen nicht so darauf an. Richtig kombiniert sind das Kleid, der Blazer, die hellen Schuhe und die braune Tasche auch durchaus tragbar. Aber so bunt und zusammengewürfelt angezogen mochte sich Sigrid Schumacher nicht mehr sehen.

✱ Besser organisiert, kann Frau Schumacher mit ihrem Haushalt noch schneller fertig werden. Zwei Beispiele: Lieber ein Großeinkauf einmal in der Woche statt vieler kleiner Einkäufe täglich. Eine Einkaufsliste führen, damit dann nichts vergessen wird. Schon bleibt Frau Schumacher mehr Zeit für ihre Interessen, aber auch für einen Besuch bei Friseur oder Kosmetikerin.

So gefällt sie sich: → im neuen lila Wollrock mit dazu passender Jacke und einer weißen Seidenbluse. Frau Schumacher kann so angezogen Einkäufe machen und gleich hinterher zu einer Verabredung gehen, ohne sich umzuziehen. Sie hätte auch nie gedacht, daß sie auf den hohen Absätzen so gut laufen kann! Jetzt sieht man erst, was für eine gute Figur Sigrid Schumacher mit nur 53 Kilo bei einer Größe von 1,70 Metern hat.

✱ Einkaufen macht Spaß! Vor allem dann, wenn man sich dank besserer Einteilung nicht immer so abschleppen muß. Am meisten freut es Frau Schumacher aber, daß sie sich auch äußerlich vom Hausfrauenklischee befreit hat. Innerlich hat die weitgereiste und belesene Sigrid Schumacher das längst!

Gold-Zack
79.2.5.11
Die Wäsche mit Sportsgeist für Männer mit Sportsgeist.
Das ist die Wäsche, auf die Sie keine Rücksicht zu nehmen brauchen. Die bleibt in Form, wenn Sie sich in Form bringen. Da haben wir die Baumwolle in Hochform gebracht. Da haben wir die Verarbeitung auf Leistung getrimmt. Und da haben wir einen Bund genommen, der auf Zack ist: Den Komfort-Elastik-Bund von Goldzack.
Schiesser
men·fit
Unsere Masche ist Qualität.
Schiesser-Produkte gibt es auch in Österreich und in der Schweiz.

Frau Schumacher: Mit Köpfchen schöner

Kein gutes Haar ließ Frau Schumacher an ihren Haaren. Sie beschrieb sie als mausbraun, schnellfettend und dünn gesät. Durch die häufigen Auslandsaufenthalte kann sie selten einem Friseur, der ihr liegt, die Treue halten. Sie muß – bis auf den Schnitt – selbst mit ihren Haaren fertig werden. Das Make-up war kaum zu sehen, weil sie sparsam mit den Farben umging. Die alte Metallbrille war in Form und Fassung zu schwer.

Noch eine Frisur, die ganz schnell geht. Wenn die Zeit zum Haarewaschen nicht reicht, zieht Frau Schumacher den Pony über die Lockenschere nach hinten und steckt ihn mit einer Spange zurück. Ein paar Fransen über der Stirn hervorzupfen: fertig. Zur neuen Brille mit leicht getöntem Gestell paßt mehr Make-up: braungrauer Lidschatten und schwarze Wimperntusche für die Augen, Rouge und Lippenglanz leuchten in Orangerot.

· vorher · vorher · vorher ·

Zarte aschblonde Strähnchen geben Frau Schumachers Haaren Glanz und Fülle. Die neue, stumpf geschnittene und nur in den langen Ponyhaaren leicht gestufte Fönfrisur kann jeden Tag gewaschen werden. Sie ist, Strähne für Strähne über die Rundbürste gezogen, schnell wieder in Form und sitzt dann duftig und locker. Die blonden Strähnchen kann der Friseur in Stuttgart beim Heimataufenthalt einfärben. Der Haarschnitt ist so einfach, daß ihn jeder Friseur leicht hinbekommen kann.

· nachher · nachher · nachher · nachher · nachher · nachher · nachher · na

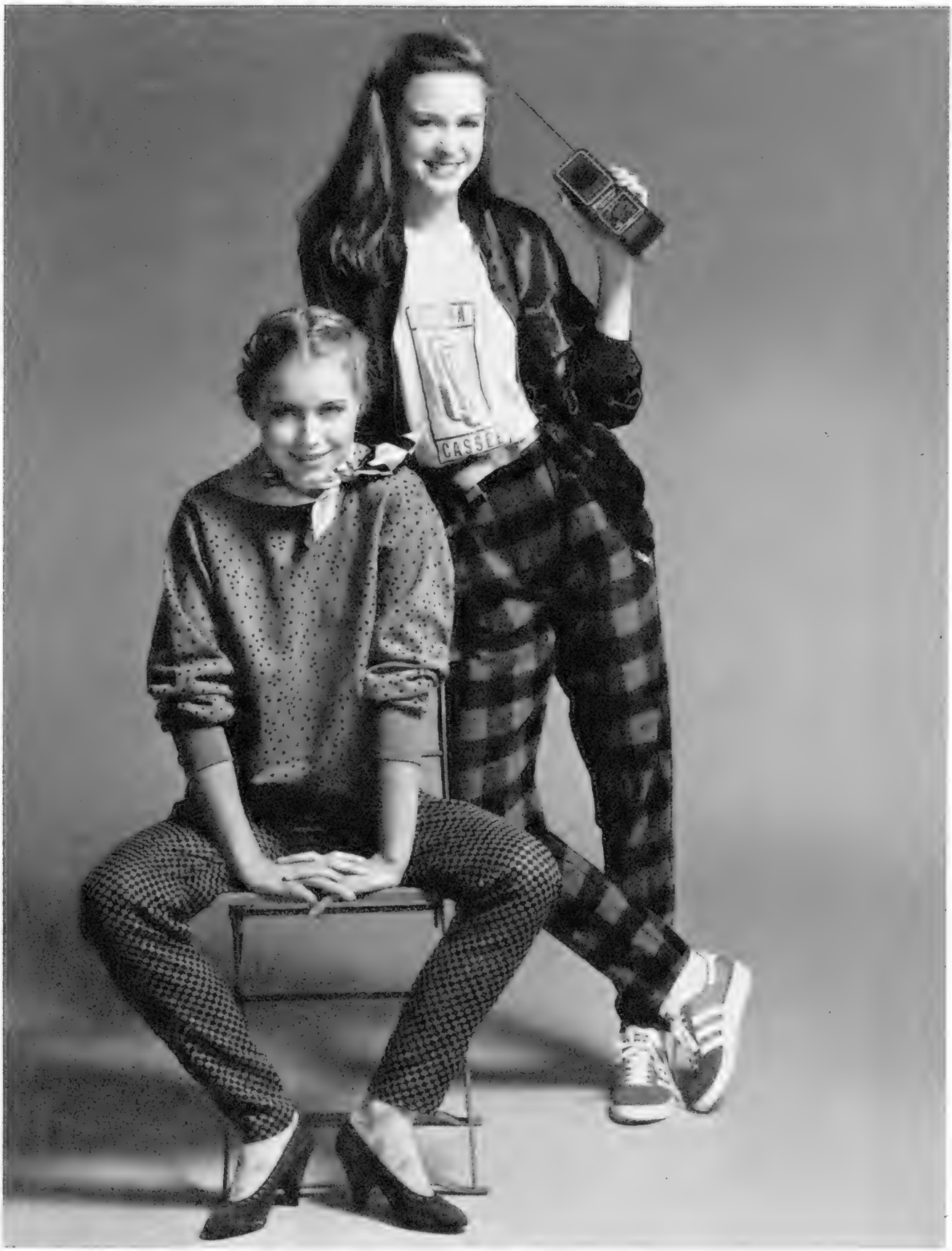
Fotos: Peter Pfander; Make-up: Lancôme; Kleidung: Fontana, Amica; Schuhe: Pumps; Brille: Silhouette; Schmuck: SIC, H. Stegmann

Genuß im Stil der neuen Zeit

Leicht mit viel Geschmack

Deutschlands beliebteste Leicht-Cigarette 0,4 mg Nikotin 10 mg Kondensat Durchschnittswerte nach DIN

Im Vormarsch: Verrückte Hosen



Fotos: Charlotte March

Um Hüften und Oberschenkel herum wird's bequem. Hosen, die oben knallig eng sitzen, sieht man immer seltener. Dafür werden sie zum Knöchel hin eng. Zwei Beispiele sind diese Karo-Hosen. Modelle: Zoom, Gr. 36 bis 40. Die linke gibt's nur in Schwarz-Bordeaux, die rechte in Schwarz mit Pink, Blau, Türkis oder Gelb. Sie kosten je ca. 100 Mark. (Sweatshirt: Zoom; T-Shirt, Blouson: G. Cassée; Pumps: Steiger; Turnschuhe: Adidas)

...SSSEKT

-aufregend prickelnd-

DEINHARD CABINET

Bequemer geht's nicht: Pludrige Hosen

Frisuren: Renate Lüdmann/Ursula Zimmermanns

Deutlich zeigen diese Hosen den Trend zur Bequemlichkeit. Das Hosenbein endet an den Knöcheln eng oder wird – wie bei der rechten Hose – mit einem Riegel zusammengehalten. Dazu: flache Schuhe oder Pumps. Linke Hose: Emesse, Gr. 36 bis 44, aus Ratinée, viele Farben, 140 Mark. Rechte Hose: Closed, Gr. 36 bis 42, aus Wolle, in Grau, Blau, Beige, ca. 155 Mark. (Pullunder: Georg Maier; Pullover: Cacharel; Pumps: Pensato; Schuhe: G. Cassée)

Nur ein Pfirsich wie dieser,

MWI

der von vorn,

von links,

von rechts,

von hinten,

von oben,

von unten...

...der von allen Seiten zum Anbeißen appetitlich ist, sonnenreif, erntefrisch und prallvoll aromatisch - nur dieser Pfirsich hat die Chance, ein Libby's Pfirsich zu werden...

der so gut schmeckt, wie ein Libby's Pfirsich eben schmeckt.

Pfirsiche, Fruchtcocktail, Ananas, Birnen, Aprikosen, Mandarinen, Grapefruit.

Lieber Libby's Libby's Libby's weil es schmeckt

Hose mit Glanz

Eine ungewöhnliche Kombination: Zum sportlichen Hosenschnitt mit Schlaufen und aufgesetzten Taschen glänzt Baumwollstoff mit Lurexfäden. Gunda Cassée, Gr. 36 bis 42, in Schwarz mit Türkis oder Rosa, ca. 150 Mark. (Sweatshirt: Candy; Schuhe: Kaiser)

Superleichte Pelze

aus handschuhweichen Lammfellen. Farben beige und graubraun.
Sie können sie per Postkarte bestellen und zu Hause in aller Ruhe ausprobieren.

In den Größen S, M und L, Länge 123 cm.

Links: ***Jugendlicher Mantel*** *mit Schalkragen, betonten Schultern, eingesetztem Arm, elastischem Bündchen und Schleifenverschluß:* ***DM 798,–.***

Rechts: ***Schmal geschnittener Mantel.*** *Schick die dekorativen Nähte, tiefangesetzte Armel (Unterarm raffbar), verdeckte Knopfleiste und Seitenschlitze zum Knöpfen.* ***DM 860,–.***

Zu bestellen per Nachnahme **bei: Coquelicot, Akazienallee 5, 4000 Düsseldorf 12, Tel. (0211) 29 74 96** und bei **Balmo GmbH, Riedheimer Str. 10, 7907 Langenau, Tel. (07345) 6518**

Umtausch- und Rückgaberecht innerhalb von 10 Tagen.

Gütermann

näht einfach alles – gut und haltbar!

Das ist Ihr Nähfaden, der zuverlässig alles näht: Gütermann für alle Nähte!

Er ist seidenweich, elastisch und außergewöhnlich reißfest! Dazu waschfest 95°, schrumpffrei und bügelfest 200°.

Ob Sie Georgette nähen, Jersey oder Jeans, Wäsche oder sogar Leder: Alles nähen Sie schnell und gut mit Ihrem Gütermann!

Der Güte wegen Gütermann

1270

Wollen Sie jetzt die Haare trocknen oder lieber Löckchen drehen?

Wir haben den Haartrockner, mit dem Sie beides können.

Fortschritt 80.
Der Haartrockner mit dem Dreh zum Frisieren. Von Krups.

Formdüse, Stylingkamm, Rundbürste, Bürstenfrisierstab, Sprayflasche.

Original Krups Schwebehaube, auch als separates Zubehör für die Haartrockner mit Sensor-electronic.

Mit diesem Haartrockner können Sie einfach alles. Denn er läßt sich mit einem einfachen Dreh von einem kraftvollen Haartrockner in einen vielseitigen Frisierer verwandeln. Für alle Frisuren.

Für Fönfrisuren mit Pfiff, für Wellen mit Schwung und sogar für lustige Disco-Locken. Sie bekommen ihn und das Zubehör in 6 verschiedenen Ausführungen des „Salon im Karton". Den Krups Haartrockner mit dem Dreh zum Frisieren gibt es auch mit Sensor-Electronic, die Ihr Haar vor zuviel Hitze schützt. Die Sensor-Electronic ermöglicht auch die Benutzung der Original Krups Schwebehaube. Sie ist als Sonderzubehör erhältlich. Wann kommen Sie auf den Dreh? Von Krups.

Krups-Geräte: In allen Elektro- und Haushaltswarengeschäften und Fachabteilungen der Warenhäuser.

KRUPS
Technik mit Komfort

Die Haarschutzautomatik schützt das Haar vor zuviel Hitze, sensor-electronisch.

Sieben Jahre lang waren Hoffnung und Mutlosigkeit ihre ständigen Begleiter — jetzt heißt es:

Akne ade – Tabea lacht wieder

Tabea Bodamer, 17 Jahre, Praktikantin in einem grafischen Atelier, litt seit sieben Jahren unter ihrer schweren Akne. Immer wieder glaubte sie mit einem neuen Reinigungspräparat, Ernährungsplänen oder ärztlicher Hilfe auf dem richtigen Weg zu sein — aber jedesmal wurde sie wieder von neuem enttäuscht.

Ein Hautarzt versuchte sie mit den Worten zu beschwichtigen: „Meine Kinder haben das auch." Ein schwacher Trost für ein Mädchen, das ständig mit eitrigen Pickeln im Gesicht herumlaufen muß. Die zahlreichen Cremes und Wässerchen, die Tabea im Laufe der Jahre gekauft und benutzt hat, kann sie nicht mehr zählen — geholfen hat nichts.

Eine entscheidende Wendung trat erst ein, nachdem Brigittes Schönheitsredaktion Tabea zu einer Kosmetikerin brachte. Die Behandlung fing mit der mechanischen Reinigung in der Kosmetikpraxis an. Zuerst mußte Tabea jede Woche einmal antreten, und es wurden Talgcysten und Mitesser entfernt. Weil das eine schmerzhafte Angelegenheit ist, konnten während der ersten Wochen nur die schlimmsten Unreinheiten behandelt werden. Für zu Hause bekam Tabea einige Produkte mit: Die Haut wurde morgens und abends mit einer Spezialmilch gereinigt und mit einer stark alkoholhaltigen Lösung eingepinselt. Am Tage durfte Tabea ein Akne-Make-up auftragen. Zwischendurch tupfte sie getönten Schwefelpuder auf stark glänzende Partien und Unreinheiten. Nach drei Monaten wurde sie mit einer neuen Akne-Serie behandelt. Tabeas Haut hatte sich inzwischen so gebessert, daß sie mit der Reinigungsmilch und der Creme auskam.

Eine Diät unterstützte die äußere Behandlung: Roggenbrot, Gemüse, Salate, Obst, mageres Fleisch und Sauermilchprodukte. Tabea benutzt jetzt weiter die Akne-Pflege-Serie und hält sich an die Ernährungsratschläge. Sie weiß genau: Ihre Haut ist fettig, und jede Nachlässigkeit in Hautpflege und Ernährung bringt neue Entzündungen. Darum ist Tabea sehr vorsichtig. Sie will auch in Zukunft lachen können, denn in den vergangenen Monaten ist sie nicht nur äußerlich ein anderer Mensch geworden: Sie ist heute fröhlicher und außerdem viel zuversichtlicher.

Vor acht Monaten: An Stirn, Nase und Kinn hatte Tabea ständig Entzündungen und Eiterpickel. Der Teint war rotfleckig, und überall fanden sich viele Narben, weil Tabea an den entzündeten Stellen herumgedrückt hatte. Ihr Aussehen machte sie unglücklich und unsicher.

Heute — nach der Behandlung: Die Haut ist klar. Nur die Narben und eine leichte Rötung sind geblieben. Die Haut muß weiter regelmäßig von der Kosmetikerin betreut werden, damit jede kleine Unreinheit im Keim beseitigt wird. Durch ein Spezial-Make-up wirkt die Haut glatter, und Tabea mag sich selbst wieder leiden.

Fotos: Peter Pfander; Frisur: R. Ravelli, Pranges Frisörladen; Pflege-Serie: Twent; kosmetische Behandlung: Hanna Reuß

© 1978 Clinique Laboratories, Inc. All rights reserved.

Noch besser als gut.

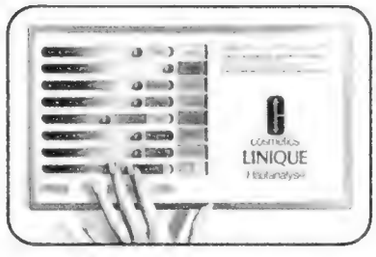
Auch gute Haut hat schlechte Momente, beispielsweise dann, wenn abgestorbene Hautzellen sie stumpf, matt und leblos erscheinen lassen.

In solchen Augenblicken braucht die Haut eine unkomplizierte, schnelle Erfrischung: Sie braucht 7th-Day Scrub Cream.

7th-Day Scrub Cream wurde von Linique's führenden Dermatologen entwickelt, um das Hautbild zu verfeinern und sichtbar zu beleben. Sie ist einfach anzuwenden: Leicht einmassieren, trocken abnehmen und anschließend mit Seife nachwaschen. Augenblicklich sieht Ihre Haut klarer und frischer aus. Sie zeigt einen sanften Schimmer, mit oder ohne Makeup.

Fast jede Haut benötigt 7th-Day Scrub Cream 1x wöchentlich, manche auch öfter. Der Linique Hautanalysator sagt Ihnen in jedem Linique Depot, was für Sie richtig ist.

7th-Day Scrub Cream ist der direkte Weg zu einem frischeren Hautbild. Sie läßt jede, selbst die gute Haut noch besser aussehen.



LINIQUE

Allergie-getestet
100% parfumfrei

Linique Produkte erhalten Sie in exclusiven Parfümerien. Unser Beratungs-Service steht Ihnen jederzeit zur Verfügung.
Depotnachweis: Linique Cosmetics GmbH, Schadowplatz 11, 4000 Düsseldorf 1, Tel. 02 11/8 09 91-5

JEDE KOPFWÄSCHE IST EINE HAARIGE GESCHICHTE.

WARUM ?

Kein Haar ist wie das andere. Sprödes Haar. Fettiges Haar. Strapaziertes Haar oder Schuppen. Nahezu jeder hat das eine oder andere Haarproblem.

Bei alledem ist es mit einem Shampoo nicht mehr getan, das Ihnen zwar gründlich den Kopf wäscht, bei dem aber die Pflege zu kurz kommt.

Denn bei einem Shampoo, das nicht haargenau auf Ihr Haarproblem eingeht, können trokkene Haare noch trockener, fettige noch fettiger und angegriffenes Haar noch mehr angegriffen werden.

Die Garnier-Forschung arbeitet haargenau.

Die Spezial-Shampoos Garnier Traital: Weichheit und bessere Kämmbarkeit für trockenes oder angegriffenes Haar ● Geschmeidigkeit und Vitalität für coloriertes Haar ● Schwung und duftige Fülle für fettiges Haar ● Sanftheit und Milde bei häufigem Haarewaschen ● gegen Schuppen ● Spannkraft und Form für dünnes Haar oder Haar ohne Volumen.

Die Garnier-Laboratorien haben die unterschiedlichsten Haarprobleme untersucht und für jedes einzelne ein Spezial-Shampoo entwickelt.

Nur die individuelle Behandlung eines jeden einzelnen Haarproblems ist die sauberste Lösung, Ihr Haar so zu reinigen, daß es beim Waschen keinen Schaden nimmt.

Garnier Traital Spezial-Shampoos sind besonders dünnflüssig und sehr mild. Mit dieser Milde können Sie Ihr Haar gleichzeitig reinigen und pflegen. Und so dafür sorgen, daß es wieder völlig in Ordnung kommt und möglichst lange schön und gesund bleibt.

Spezial Shampoo
GARNIER
Traital

Laboratoires
GARNIER PARIS
Echte Schönheit kommt aus der Pflege.

Ein Stufenschnitt und eine Dauerwelle:

Fülle für feines Haar

Vorher: „Was soll ich nur mit diesen Strähnen anfangen?" Die 24jährige Beatrice Zimmermannn aus Oberengstringen (Schweiz) stand etwas hilflos vor ihren Haaren. Das naturblonde Haar ist fein und fettet rasch. Schon einen Tag nach der Haarwäsche fiel es so strähnig, wie es das Foto zeigt. Auch das Make-up brauchte eine Auffrischung: Die Brauen waren zu schmal gezupft, die tiefliegenden Augen wirkten durch die dunkle Umrahmung kleiner, als sie sind. Außerdem wollte Beatrice wissen, wie sie ihren schmalen Mund voller schminken kann.

Der Lockenkopf bekommt Stand und Fülle durch einen raffinierten Stufenschnitt (vorn kurze, nach hinten länger werdende Stufen) und eine leichte Dauerwelle. Sie sorgt dafür, daß das Haar nicht so schnell fettet. Der Lokkenkopf wird in Form gefönt: dünne Strähnen über die Bürste nach hinten fönen und mit Haarclips feststecken. Dann das Haar einmal von hinten nach vorn über den Kopf bürsten, die Seitenhaare nach hinten frisieren und die kurzen Strähnen über der Stirn in das Gesicht schieben.

Make-up und Aufsteckfrisur: Die Grundierung ist sehr hell, das bräunliche Rouge wird zart von den Wangenknochen zu den Schläfen hin aufgetragen. Der braune Lidschatten verläuft bis zu den Brauen, die sorgfältig in die richtige Form gestrichelt wurden. Der braune Puderstrich unter den Augen läuft zur Spitze in die Schläfen aus. Der schmale Mund wirkt weicher, weil über den bräunlichen Lippenstift viel Lippenglanz aufgetragen wurde. Die Aufsteckfrisur ist einfach: Das Nakkenhaar wird straff hochgebürstet und mit Kämmchen gehalten. Die Stirn- und Seitenhaare zum Lockentuff mit angedeutetem Scheitel zurechtzupfen.

Nachthemd mit Stickerei

Zierliche Stickereibögen und eine einzelne, aufgestickte und ausgeschnittene Blüte schmükken den Ausschnitt dieses Nachthemds. Ansonsten ist es ganz schlicht aus schmiegsamem Feinjersey, der sich besonders

angenehm trägt, weil er aus 100% Baumwolle ist. Das Nachthemd gibt es in Pink und Hellblau, Gr. 36 bis 48. Modell: Benger Ribana, Preis: ca. 89 Mark.

Jetzt Termine machen!

Rechtzeitiges Kommen sichert sorgfältige Behandlung. Das gilt im Weihnachtsmonat für den Friseur und die Kosmetikerin. Melden Sie sich am besten schon jetzt an, falls eine Dauerwelle oder eine Färbung fällig ist. Viele Friseure lehnen in der Woche vor Weihnachten große Behandlungen ab.

Fellhandschuhe für klein und groß

Naturgewachsenes Fell wurde mit der Lederseite nach außen zu diesen molligen Fäustlingen verarbeitet. Die kleinsten für Babys (ohne Daumen) haben Bändchen und kosten 11,95 Mark pro Paar. Die nächsten Größen (1, 2 und 3) gibt es für 22,95 Mark und 24,95 Mark (Gr. 4, 5 und 6). Die Damengröße 7 kostet 39,95 Mark. Die Handschuhe sind beige, grau oder braun und mit Strickbündchen eingefaßt. Bei: Handschuh-Wintermeier, Postfach 20 65, 8360 Deggendorf.

R+V-SERVICE
MEHR ALS
VERSICHERUNG

Nehmen Sie den R+V-SERVICE beim Wort
in allen VOLKSBANKEN
und RAIFFEISENBANKEN

R+V VERSICHERUNG
im Raiffeisen/Volksbankenverbund

Rundum richtig versichert

Ziel ist die selbständige Absicherung für junge Leute. Die R+V-Twen-Police gewährleistet die weitere berufliche Aus- und Fortbildung trotz möglicher Haftpflichtschäden und Unfallereignisse.

Deshalb gehört die R+V-Jugendabsicherung dazu.

R+V-Filialen überall im Bundesgebiet und in West-Berlin · Direktion 62 Wiesbaden · Taunusstraße 1 · Ruf (0 61 21) 53 31 · Telex 04 186 815 und 04 186 893

DIE GUTE IDEE

Bluse aus Crêpe de Chine

Reine Seide (Crêpe de Chine) ist das Material für diese Bluse. Die weiße Farbe und der Schnitt mit Reverskragen und je einer Falte an der Seite machen die Bluse so klassisch, daß man sie lange tragen kann. Der edel schimmernde Stoff fällt besonders fließend. In Größe 36 bis 42 für 98 Mark per Nachnahme plus Porto bei: Herz-Moden, Postfach, 2000 Hamburg 67.

Praktisch für die Reise

Immer mehr Kosmetikfirmen bieten kleine Zellstofftücher an, die mit Nagellackentferner getränkt sind. Sie sind wie Erfrischungstücher verpackt – es kann also nichts auslaufen. Ein Tuch reicht aus, um alle Fingernägel von Lack zu befreien.

Mittendrin eine Perle aus Granat

Ein hübsches Weihnachtsgeschenk: zwei Silberketten mit einer dunkelroten Granatperle. Bei der Kette links wird die Perle von zwei Silberkügelchen eingerahmt (Motivgr. ca. 1 cm). Die Kette ist ca. 38 cm lang (Stempel 835): 19 Mark. Passend dazu gibt es Armband und Ohrgehänge. Die Kette mit dem Ornament (ca. 2 cm) ist 40 cm lang (Stempel 925): 49 Mark. Beide Ketten gibt's per Nachnahme bei: Pussy Cat, Mühlenstr. 19, 2400 Lübeck.

Weiter auf Seite 87

Tun Sie etwas zum Schutz Ihrer Haut. pH5-Eucerin® Lotio.

Tagein, tagaus wird Ihre Haut gereizt, beansprucht, gefordert. Mechanische Belastungen, Klima, Luftverschmutzung, aber auch Baden, Waschen, Duschen wirken auf die Haut und rufen Reaktionen hervor. Trockenheit, spröde und rissige Oberfläche signalisieren einen gestörten Säure-Fett-Wasser-Haushalt der Haut. Der natürliche Schutzmantel ist „zerschlissen"; der optimale Hautsäurewert von etwa pH5 hat sich verändert.

pH5-Eucerin Lotio hilft Ihrer Haut, das natürliche „Gleichgewicht" wieder herzustellen. Die medizinische Emulsion pH5-Eucerin Lotio enthält eine ausgewogene Kombination wirksamer Stoffgruppen, die den Fett-Wasser-Haushalt und den Säure-Schutzmantel der Haut erneuern und so helfen, die Attacken von außen abzuwehren. pH5-Eucerin Lotio dringt schnell in die Haut ein, ohne sichtbar zu fetten, und besitzt einen angenehm zarten, zurückhaltenden Duft.

pH5-Eucerin Lotio bekommen Sie in der Apotheke.

Geben Sie Ihrer Haut tägliche Pflege, pflegenden Schutz: pH5-Eucerin Lotio.

ein Produkt aus den BDF ●●●● programmen

pH 193

Bezugsquellen-Nachweis

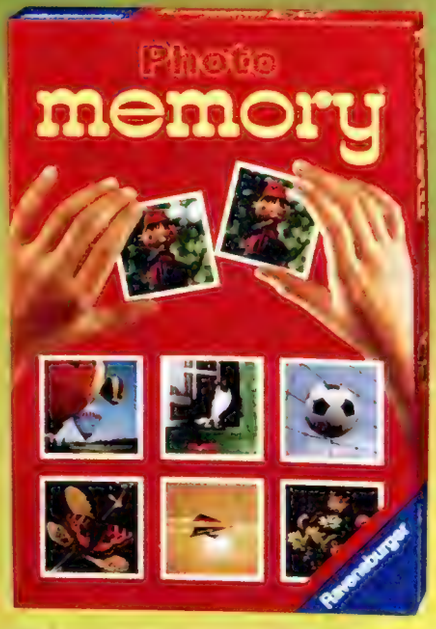
Wenn Sie eins von den Modellen kaufen wollen, wenden Sie sich bitte an die Herstellerfirma (Rückporto nicht vergessen!). Sie wird Ihnen Einzelhandelsgeschäfte nennen, in denen Sie das Gewünschte kaufen können. Direktbestellungen bei Herstellerfirmen sind nicht möglich – nur bei Firmen, die von uns als Einzelhandelsgeschäfte oder Versand bezeichnet werden. **Auch Leser in Österreich und in der Schweiz bitten wir, sich direkt an die Herstellerfirmen zu wenden, falls von uns keine Vertretung für Österreich oder die Schweiz angegeben ist.**

Benetton: Sendlinger Str. 49, 8000 München
Berger du Nord: Garnimport KG, Ernst + Hervillier, Postfach 12 08, 7253 Renningen 1
Für Österreich: Iris Manfred Grünwald, Mühlschüttelstr. 49, A-1210 Wien
Anny Blatt: Garnimport KG, Ernst + Hervillier, Postfach 12 08, 7253 Renningen 1
Für die Schweiz: Vigie La Filature, 2, Place Longemalle, CH-1208 Genf
Bouton d'Or: über Ulrich Schweizer, Im Feldle 18, 7120 Bietigheim-Bissingen
Gunda Cassée: Hohelufthaus. 53 a, 2000 Hamburg 20
Closed: 14, rue des Colonnes du Trone, F-75020 Paris
Emesse: über Ulrich K. Schneider, Danziger Str. 101, 4000 Düsseldorf 30
Georges Picaud: über Schewe Wolle, Essener Str. 91, 2000 Hamburg 62
Für Österreich: Wilhelm Eisner, Schickgasse 8, A-1220 Wien 12
Für die Schweiz: Schewe-Hinrichsen & Co, CH-1315 La Sarraz
Pingouin: Afra, Postfach 26 04 23, 2000 Hamburg 26
Für Österreich: Donauländische Garngesellschaft mbH, Tiefer Graben 23, A-1013 Wien
Für die Schweiz: Interfil S. A., Postfach 87, CH-1211 Genf 7
Rodier: über Intergarn, Peter-Welter-Platz 2, 5000 Köln
Für die Schweiz: Interfil S. A., 12, Route de Meyrin, CH-1202 Genf
Schewe: Essener Str. 91, 2000 Hamburg 62
Für Österreich: Wilhelm Eisner, Schickgasse 8, A-1220 Wien
Für die Schweiz: Schewe-Hinrichsen & Co, CH-1315 La Sarraz
Schürer: über Ackermann-Göggingen, Fabrikstraße 11, 8900 Augsburg 22
Twen's Shop: Steindamm 19, 2000 Hamburg 1 (Einzelhandelsgeschäft)
Woll-Service: Postfach 29 69, 8070 Ingolstadt
Zoom: Hans-Georg Schmidtke, Modecentrum, Modering 1, 2000 Hamburg 61

Achtung: Alle Herstellerpreise sind unverbindliche Preisempfehlungen.

memory Gutes Gedächtnis und scharfer Blick bringen den Sieg.

„Das spiel' ich unheimlich gern, bis jetzt bin ich besser als Mami, Paps, Opa und Tante Berta."



Ein Spiel, bei dem Groß und Klein die gleichen Gewinnchancen haben.

Memory – ein Renner unter den Familienspielen. Seit Jahrzehnten wird es auf der ganzen Welt gespielt.

Dieses 20-Minuten-Spiel für zwei bis zehn Spieler ist fesselnd, macht Stimmung und Spaß. Und es trainiert zugleich das Gedächtnis. Kinder genießen ihre Chancengleichheit und oft genug ihre Überlegenheit. Ein echtes Familienspiel.

Für Kinder verschiedenen Alters gibt es unterschiedliche Memorys: Original-Memory; Natur-Memory; Junior-Memory; Lese-Memory; Verkehrszeichen-Memory; 1x1 Memory; Kinder-Memory.

Das Neueste: Photo-Memory.

Ravensburger® – Programm für sinnvolle Freizeit

Ravensburger®

Otto Maier Verlag, Ravensburg

DIE GUTE IDEE

Für Mädchen unter 16 ...

... ist eine kleine kosmetische Grundausrüstung ein willkommenes Geburtstags- oder auch Weihnachtsgeschenk. In die Tasche gehören:

- schwarze Wimperntusche;
- ein transparentes Make-up oder eine Spezialgrundierung gegen unreine Haut;
- ein Cremerouge (es ist leichter aufzutragen als Puderrouge);
- farbloser Glanz oder ein Pflegestift für die Lippen;
- ein bunter Kamm.

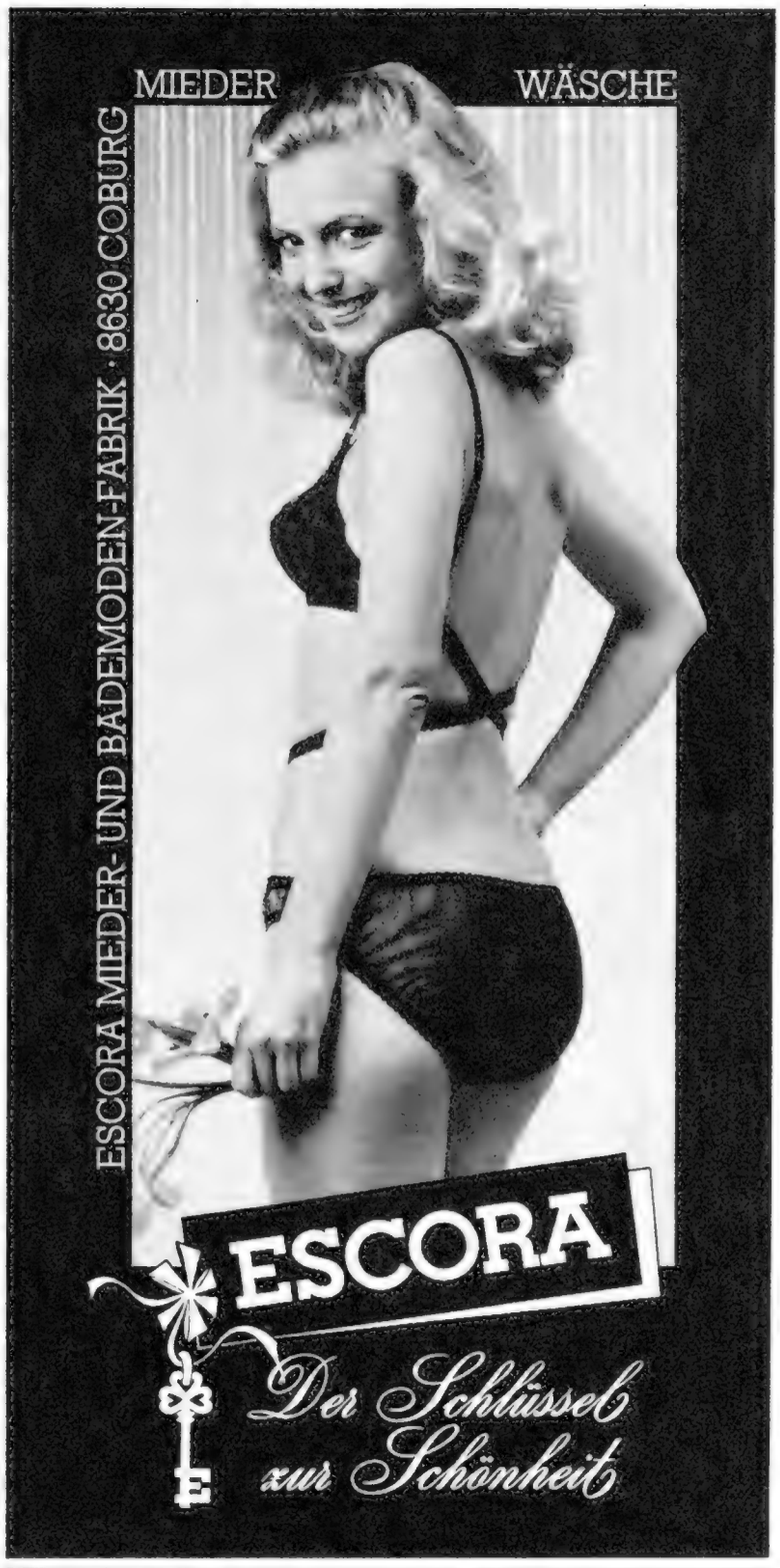
Was ist Zauberwatte?

Wir haben schon oft Zauberwatte als Füllmaterial für Kissen, Puppen (siehe Seite 24) und mehr angegeben. Zauberwatte sind federleichte Polyesterflocken, die wie Watte aussehen, aber nicht klumpen, sehr voluminös sind und gewaschen werden können. Es gibt sie abgepackt in Bastelläden und Kaufhäusern.

Sprayflaschen nicht wegwerfen!

Sprühflaschen, die einen Schraubverschluß und einen klar erkennbaren Plastikschlauch haben, sollten Sie nicht wegwerfen, wenn der Inhalt aufgebraucht ist. Sie können wieder mit Wasser gefüllt werden und befeuchten künftig Zimmerpflanzen, Bügelwäsche, luftgetrocknete Dauerwellen oder widerspenstige Haarsträhnen.
Vorsicht: Sprühflaschen ohne leicht abzuschraubenden Verschluß sofort wegwerfen, wenn sie leer sind – sie können unter Druck stehen.

Fotos: F. C. Gundlach, Hannelore Hopp, Ortwin Möller, Peter Pfander, Erwin Windmüller; Zeichnung: Elke Otto; Bluse: Jelmoli; Frisur: Rudolf Haene



Spröde Lippen werden zart.

Sie & Er Lippenpflege mit Provitamin D-Panthenol fördert die Heilung und schützt vor Entzündung. Hautfreundliche Fette machen Ihre Lippen geschmeidig. Besseres können Sie für Ihre Lippen jetzt nicht tun! Für die tägliche Pflege: Spezial oder mit Orangengeschmack; bei extremer Sonnenbestrahlung: mit Spezial-Lichtschutz.

Nur in Apotheken

PROF. DR. MED. MUCH AG · BAD SODEN · TAUNUS · Sie & Er

Lippenpflege
Gesichtsmaske und Pflegecreme.

HILDMANN · SIMON. REMEN & SCHMITZ

Sind 10 Minuten Zärtlichkeit zuviel verlangt?

Ein Nachteil von Patentex oval, so sagen manche, sei die Wartezeit von 10 Minuten nach Einführen des Schaum-Ovulums.

Wartezeit?

Zu jedem Zusammensein gehört auch ein zärtliches Vorspiel. Je länger es dauert, desto schöner für die Frau. Denn ohne den vorherigen Austausch von Zärtlichkeiten erreichen viele Frauen nur selten den Höhepunkt.

Nehmen Sie sich also nach dem Einführen von Patentex oval die unbedingt notwendigen 10 Minuten Zeit – denn erst dann ist das Ovulum durch die Körperwärme geschmolzen und hat seinen feinen, dichten Schaum gebildet. Dieser Schaum macht die Spermien durch einen besonderen Wirkstoff befruchtungsunfähig und bildet gleichzeitig eine stabile Barriere in der Vagina. Vor jedem weiteren Verkehr muß unbedingt ein neues Schaum-Ovulum eingeführt werden, damit Sie 10 Minuten später wieder zuverlässig geschützt sind.

Vielleicht kann Patentex oval auf diese Weise dazu beitragen, die zärtlichen Minuten ein wenig zu verlängern.

Patentex oval®

Intravaginale Empfängnisverhütung. Patentex oval ist gut verträglich. In einzelnen Fällen kann es zu einem vorübergehenden Wärmegefühl kommen.
Patentex GmbH.,
6000 Frankfurt/Main 1

WMF

Stil-Besteck

Ein künstlerisches Besteck mit liebevollen Details. Von WMF für die Liebhaber alt-englischen Stils. Erhältlich in WMF 90 g Patent-Hartversilberung.

Sich am Kunsthandwerk vergangener Epochen erfreuen und ein exklusives WMF Stil-Besteck finden, das dem eigenen Stil entspricht…

Der Kreis der Menschen, der sich mit Stilvollem aus vergangenen Epochen umgibt, wächst ständig. WMF läßt deshalb viele traditionsreiche, von Künstlerhand stilecht modellierte Bestecke wieder aufleben. Die beispielhafte WMF-Qualität liegt auf dem Niveau höchster Ansprüche. Denn das hochwertige Material und die gediegene Verarbeitung machen jedes exklusive WMF Stil-Besteck zu einem kostbaren Kleinod von bleibendem Wert, das Sie auch noch nach vielen Jahren nachkaufen und mit allen Vorlegeteilen ergänzen können. Übrigens: Alle WMF Stil-Bestecke sind selbstverständlich spülmaschinengeeignet. Die Messer haben stabile, geschmiedete Klingen – die Garantie für besonders lange Schneidfähigkeit.

Die einzigartige WMF 90 g Patent-Hartversilberung. Darauf sollten Sie beim Kauf Ihres Besteckes achten:

Alle stark beanspruchten Stellen – wie Spitze des Löffels und Auffliegeflächen von Laffe und Stiel – haben eine doppelt starke Silberschicht.

Die WMF-Garantie für dauerhafte Schönheit.

Echt in allen Stil-Arten.

WMF

Briefe an Brigitte

Postanschrift:
Postfach 30 20 40, 2000 Hamburg 36

Gibt's auch in Frankfurt

Heft 17/79, Informationen: Gesundheitszentrum von und für Frauen

Liebe Brigitte, nicht nur Berlin, auch Frankfurt hat inzwischen sein feministisches Gesundheitszentrum. Im Hinterhof einer ehemaligen Fabrik hat sich eine Frauengruppe, die sich als unabhängige Gruppe innerhalb der autonomen Frauenbewegung versteht, als Verein eingerichtet: in zwei Räumen mit einer Krabbelstube, in der Kleinkinder täglich von Müttern und Vätern betreut werden, mit weiteren vier Räumen für Gymnastik, psychoprophylaktische Geburtsvorbereitung, Schwangerschaftskurse, Stillberatung durch die Ärztin Dr. Jutta Peters, Säuglingspflege und Informationen über die sanfte Geburt. Die Miete für die Räume wird aus Spenden und Mitgliedsbeiträgen finanziert. Daneben fließt ein Teil des Erlöses aus dem Verkauf eines Schwangerschaftsbuches, das als wichtigsten Teil eine ausführliche Stillanleitung der beratenden Ärztin enthält, in die Vereinskasse. Das Handbuch „Mutterfrust – Mutterlust" wie auch den Sonderdruck über das Stillen gibt es auf Bestellung beim Feministischen Gesundheitszentrum, Hamburger Allee 45, 6000 Frankfurt/Main 90. Mit freundlichen Grüßen

Ute B. Fröhlich, Frankfurt

Da hilft nur noch Schreien!

Heft 18/79, Informationen: Was sagen Sie dazu? (Unsere Kinderspielplätze werden immer mehr zu Müllhaufen.)

Auf dem Kinderspielplatz „Am Lupp-Platz" in Düsseldorf sieht es genauso aus, wie von Ihnen beschrieben. Er ist schmutzig, voller Hundekot, zerbrochener Bierflaschen und Schnapsflaschen. Die „Liegewiese" kann nicht benutzt werden, da sie ein Tummelplatz für frei herumlaufende Hunde ist. Ich habe selber gesehen, daß Hunde in den Sandkasten urinieren, und mein damals einjähriger Sohn kam mit einem Hundehäufchen in der Hand an.

H. Küppers, Düsseldorf

*

Was sagen Sie dazu? – fragen Sie. Sagen? Ich bin inzwischen an einem Punkt angekommen, wo mir persönlich nur noch Schreien hilft. Wir sind eine ganze Gruppe von jungen Müttern mit Kleinkindern zwischen ein und zwei Jahren, die sich hilflos und oft genug hilfesuchend im Park gegenüberstehen und sich fragen, wo gehen wir um Gottes willen mit unseren Babys bloß noch hin. Eine riesengroße Liegewiese, die sich im Ostpark unseres Wohngebietes befindet, ist übervölkert von Hunden und ihren Besitzern – trotz eines zur Verfügung stehenden Hundegatters und großen Verbotsschildern für Hunde. Für Mütter völlig aussichtslos, Babys krabbeln oder barfuß laufen zu lassen. Irgendwo im Gras wartet schon der Hundehaufen. Mit den Spiel- und Sandplätzen sieht es nicht besser aus.

Henriette Holz, Frankfurt

Eine junge Mutter ist mir lieber!

Heft 19/79, Mit 35 das erste Kind – na und?

Ich meine, daß es für einige Frauen ja günstig sein mag, erst ein Kind zu kriegen, wenn sie etwas älter sind. Aber man sollte die Sache auch mal aus der Sicht des Kindes sehen. Vielleicht wollen die Kinder nämlich lieber eine junge Mutter. Ich selbst bin auch erst 14 Jahre alt und habe eine junge Mutter. Ich glaube kaum, daß ich mit einer älteren so gut auskommen würde. Meine Mutter kann sich dadurch, daß sie selbst noch jung ist, viel besser in meine Lage versetzen, so daß unsere Beziehung mehr „kumpelhaft" ist. Wir sprechen dann zusammen wie gute Freundinnen, aber ich habe trotzdem Respekt vor ihr.

Valentina Hinz, Hannover

Überzeugend

Heft 20/79, Interview von Heidi Schulze-Breustedt mit der Dichterin Sarah Kirsch: „. . . 'n bißchen dunkel schad't doch nix?"

Ich möchte mich bedanken. So kann man so etwas machen, und ich bin sehr froh über diesen Bericht. Es gefällt mir vor allen Dingen sehr, daß Sie nicht eine Vertraulichkeitvorspiegeln, die in so kurzer Zeit ja gar nicht entstanden sein kann. Um so überzeugender wird das, was da steht – und was im Laufe des zögernden Gespräches eben dann noch herauskommt – an persönlichen und poetischen Erklärungen –, das spricht schon für beide Gesprächspartner. Ich wünsche Ihnen und uns und natürlich vor allem der Sarah Kirsch eine vielseitige gute Reaktion auf diesen Bericht! Mit herzlichen Grüßen Ihr

Kristof Wachinger-Langewiesche
Ebenhausen (Isartal)

Ein neuer Lyrikband „Drachensteigen" ist im Oktober erschienen (Langewiesche-Brandt). In einem Nachsatz sagt Sarah Kirsch: „Die Gedichte wurden 1976 bis Anfang 1979 in der DDR, West-Berlin und Italien geschrieben."

Die Dichterin Sarah Kirsch

Babyhose für 78 Mark?

Heft 19/79, Brigitte-Kinderladen: Molliges fürs Baby

Welche Kreise gedenken Sie anzusprechen, wenn Sie „Kindermode" anbieten, bei der eine Hose für ein Baby ca. 78 Mark kosten soll? Spräche es nicht jeglichem kritischem Verbraucherverhalten Hohn, sich beziehungsweise dem Sprößling so etwas zu kaufen? Mit freundlichem Gruß

Veronika Keßler, Bielefeld

Ja, was denn nun?

Heft 19/79, Die gute Idee Haushalt: Ist Kopfsalat wirklich so gesund?

Liebe Brigitte! Zu obigem Artikel muß ich Stellung nehmen, sonst zerreißt's mich. Jahr für Jahr predigt man der Menschheit – auch Sie – wie gesund und vitaminreich Kopfsalat wäre. Und seit Heft 19/79 weiß ich, daß es gescheiter wäre, nur die Kräuter zu essen statt den Salat, da die Kräuter mehr Vitamine besitzen. Ja, was denn nun? Trotz und alledem: Brigitte ist prima!

Marlene Ritter, Dietzenbach

Bremshey Dinett S.®
Der gute Geist, der den ganzen Tag für Sie auf den Beinen ist.

Das Dinett S® leistet Ihnen schon beim Frühstück Gesellschaft.

Es deckt Ihnen mittags den Tisch.

Es geht Ihnen beim Nähen zur Hand.

Beim Kaffeeplausch ist es genauso gern dabei…

…wie abends auf einer fröhlichen Party.

Das Bremshey Dinett S® ist praktisch immer zur Hand. Oder mit einem Handgriff auf 7,5 cm Breite platzsparend untergebracht.

Das Bremshey Dinett S® ist aus hochwertigen Materialien sorgsam gearbeitet – pflegeleicht, hitze-, kratz- und säurefest. Und auf einen Blick an seinem charakteristischen Bügel und dem Roten Punkt von Bremshey zu erkennen.

Das Markenzeichen, das Ihnen 2 Jahre Garantie gewährt.

Bremshey

Damit Sie nicht vergessen, was Sie sich wünschen wollten.

„Modeschöpfer können mir den Buckel runterrutschen!"

In Heft 20 nahm Eva Kohlrusch die Mode aufs Korn („Schon müde, Schwestern?"). Hier ein Querschnitt durch die vielen Leserbriefe, die uns dazu erreichten.

Auch ich kann nichts an dem ganzen Moderummel finden. Ich trage seit 6 Jahren nichts anderes als Jeans, T-Shirts, Baumwollblusen und selbstgestrickte Pullover.
Mariette Peeters-Gelbhausen, Ettelbruck, Luxemburg

*

„Stöckelschuhe"? Nein danke, nicht für mich! Ich habe noch Hühneraugen usw. von damals aus den 60er Jahren.
Brunhild Reibe, Mutterstadt

*

Ihr Artikel „Schon müde, Schwestern?" ist sehr amüsant geschrieben. Ich finde nur, daß er die Frauen verunsichert, die eh noch nie wußten, was sie anziehen sollten. Mode ist doch nicht dazu da, daß man völlig damit einverstanden ist, was sich die Damen und Herren, die sich dazu berufen fühlen, haben einfallen lassen. Mit modischem Gruß
Marion Ganni, Hanau

*

Ich fand Ihren Beitrag so hinreißend, daß ich Ihnen sofort schreiben mußte.
Ingrid Müller, Hamburg

*

Ich gebe als Schneidermeisterin in der hiesigen Familien-Bildungsstätte Nähkurse. Viele Frauen, denen ich erklärte, ich fände die neueste Mode scheußlich, fragten mich, ob ich denn nicht fürs Moderne und Aktuelle sei. Dabei sind das Frauen, die sich sonst sehr engagiert und emanzipiert zeigen. Sie sind in Bürgerinitiativen und gehen für viele Dinge auf die Barrikaden, und hier folgen sie blindlings einer Diktatur, die ihnen breite Schultern, kleine Köpfe, ausgesprägten Po und schmerzende Füße befiehlt. Ihren Artikel hänge ich heute sofort in meinem Kursusraum auf.
Anny Trauner, Leonberg

*

Für mich klingt der Artikel unglaubwürdig, weil Du in den Modeseiten gerade das zeigst, was Du in dem Artikel verpönst.
Kirsten Gesine Jahn, Lensahn

*

Das war das Beste seit langem! Ihren Bericht sollte jede Frau vor jeder neuen Saison lesen und rot unterstrichen an den Garderobenspiegel hängen.
Eva Loquai (69), Johanna Loquai (29), Christina Loquai (29), Pöttmes

Anstatt froh zu sein, daß sich die Herren Modemacher wieder was einfallen lassen außer Schwangerschaftskleidern und Kartoffelsäcken, schimpft Ihre Schreiberin!
Darinka Stengl, Regensburg-Lappersdorf

*

Ihr Satz „Ich sag' Euch, da mach ich nicht mit" läßt mich in dasselbe Horn tuten: ich auch nicht!
Brigitte Klug, Frankfurt

*

Dieser Artikel ist mir aus der Seele geschrieben!
Helga Hoyer, Oberteuringen

*

Seit langem hab' ich in der Brigitte nichts gelesen, was meiner Meinung so entsprochen hat. Sollen die anderen stöckeln, aber ohne mich. Nur: Versuchen Sie mal, bei der momentanen Schuhmode, bequeme Schuhe Größe 41 zu bekommen, die nicht traditionelle Großmutter-Stil-Einheitsform haben!
Gertraud Meis, Siegen

*

Welche Auswüchse muß uns die Mode noch bieten, bis endlich einmal jemand aufwacht und Protest anmeldet? Daß es gerade in Ihrer Zeitschrift erscheint, macht sie mir noch sympathischer!
Ulrike Berger (16 Jahre), Salzkotten

*

Ich streike — ich mache meinen eigenen Stil — und wenn's eine Revolution sein soll — ich kaufe nichts Neues mehr!! (Sonst absolut kein Modemuffel.)
Brigitte Tollak, Lauchringen

Welch eine bedauernswerte Frau, die Mode so tierisch ernst und — was noch schlimmer ist — so dogmatisch sieht.
Dr. Gabriele Schare-Ruf, Düsseldorf

*

Modeschöpfer können mir den Buckel runterrutschen.
Ulrike Bonnke, Pattensen

*

Eine Frau mit Verstand und klarem Bewußtsein für ihre Figur, ihre Vor- und Nachteile, ihre Persönlichkeit macht nicht automatisch zweimal im Jahr auf Wunsch anderer „Tabula rasa" in ihrem Kleiderschrank!
Marie-Luise Weiß, Mainz

*

Emanzipation fängt auch im Kleiderschrank an.
Sigrid von Swieykowski und D. Lewerenz, Wehrheim

*

Wäre das nicht auch mal ein Thema für Brigitte, aufzuzeigen, wie aus den alten Modesünden heimlich, still und leise neue Modehits werden? Ich erinnere mich dunkel (Brigitte-Leserin seit 1962): Zu Pumps trägt man nie Söckchen — Zu langen Hosen trägt man nie Pumps — Zu weiten Röcken immer einen kleinen Absatz — Ein weiter Pulli über weitem Rock ist ungünstig usw. usw. Das läßt sich beliebig fortsetzen, oder nicht?
Karla Hilger, Rodgau

*

Bravo, ein Beitrag, wie der von Eva Kohlrusch wäre schon längst fällig gewesen.
I. Rommel, Schorndorf

Der Kontakt ist sehr gestört,
wenn man auf die Mode hört.
U. Murawski, Höxter

(Frau Murawski legte ihrem Brief die obige Karikatur bei)

„Der Rausch, wenn dir der Fahrtwind um die Backen streicht – das ist schon was Besonderes." Mit Albert auf dem Motorrad fühlt sich Peggy stark.

Fotos: Jochen Harder

Rocker, Gangs, Motorrad-Clubs: Immer mehr Mädchen machen da mit. Mädchen wie Peggy, die für einen aus der Clique – ihren Freund Albert – alles tun würde:

Wenn's sein muß, schlag ich zu

Mit 14 bin ich's erstemal in so 'ner Motorrad-Clique drin gewesen. Wir wußten nicht, was wir machen sollten, und da sind immer mehr dazugekommen, und dann haben wir gedacht, machen wir 'ne Clique auf. Da war ich drei Jahre drin, und als ich 'nen anderen Freund hatte, bin ich mit dem in seine Gruppe gegangen. Das war der Werner. Vor ihm gab's den Richi, der sitzt jetzt. Mit dem war ich auch verlobt, das haben wir im Knast gefeiert, wie ich ihn besucht hab'. Er saß da 18 Monate wegen Raufereien, aber so lange konnt' ich nicht warten.

Über uns hat damals öfter was in der Zeitung gestanden, irgendwelche Geschichten halt. Wir haben viel Scherereien mit der Polizei, Schlägereien und so gehabt. Ich mußte auch mit vor's Gericht, wegen dem Notschi. Da ging's um Einbruch und Autodiebstahl. Fünf Jahre oder so hat er gekriegt, ich bin immer grad' davongekommen. Deshalb bin ich ja dann auch in 'ne andere Clique gegangen. Der Richi, der Werner und jetzt der Albert waren die drei wichtigsten Buben in meinem Leben.

Jetzt, wo ich mit dem Albert zusammenwohn' und das Baby hab', sind wir nicht mehr so viel mit der Clique zusammen. Aber vorher waren wir fast jeden Tag dabei, so zwi-

Außerhalb der Clique hat sie keinen Freund

Im Clubhaus der „Devil's Envoys" trifft sich Peggy mit der Clique. „Raufereien und so was", sagt sie, „gibt's nur mal im Suff, und hinterher tut's einem leid."

schen fünf, sechs ging's los, bis elf oder eins in der Nacht. Im Sommer sind wir immer mit den Maschinen raus zum Baden oder zum Eisessen oder in einen Biergarten. Da haben wir getrunken und gequatscht, immer so zusammen als Gruppe, so zwanzig oder dreißig. Manchmal haben wir auch Rallyes gemacht, mit Pokal und so, oder saßen vor unserem Clubheim. Der Motorrad-Club hat ein großes Grundstück mit Garten und Wiese. Da haben wir Lagerfeuer gemacht oder Spanferkel gegrillt oder so was.

Wegen dem Namen „Devil's Envoys" („Teufelsboten") und Clubjacke und Clubabzeichen und so, meinen die Leut', wir sind Rocker. Aber daß wir wirklich so schlimm sind, daß wir Leut' auf der Straße anfallen und bis auf die Zähne bewaffnet sind, das stimmt natürlich nicht. Wir haben keine Messer, und Leder zieh'n wir zwecks der Maschinen an, daß man da warm beieinand' ist. Auf der Maschin' kannst halt kein Sakko anzieh'n und keine schöne Krawatte. Und daß die Leut' sagen: „Was san des für Wilde" – na ja, die Maschinen machen halt Krach.

Wir wollen ja bloß zeigen, daß wir zusammengehören. Im Sommer waren wir bis zu 50 Leute, knapp die Hälfte Mädchen. Einige haben ja auch einen Führerschein, die dürfen dann manchmal fahren, aber keine hat selber eine Maschine. Das ist halt doch ein Rausch, so auf der Maschin' sitzen, der Fahrtwind streicht dir um die Backe – und du bist da schon was Besonderes, anders als die normalen Leute in ihren Autos. An denen brausen wir stolz vorbei. Immer zusammen, da fühlst du dich schon stark.

Ich find' unsere Treffen immer ganz toll, auch wenn's manchmal eine Schlägerei gibt. Na klar, daß die Mädchen da auch reinspringen und mitdreschen. Da gibt's doch keinen Unterschied, und ich hätte den Albert auch immer verteidigt. Da hau' ich auch mit der Flasche drauf, wenn's sein muß. Hab' schon öfter ein blaues Auge gehabt.

Außerhalb der Clique hab' ich niemand. Vor ein paar Monaten traf ich eine

fugoa schlank

Dragees zur Unterstützung jeder Schlankheitsdiät

Fugoa depot macht jede Diät leichter und erfolgreicher. Ein Dragee am Morgen nimmt den Hunger für den ganzen Tag und kompensiert durch einen rein pflanzlichen Wirkstoff die auftretende Darmträgheit.

fugoa depot
die bewährte Schlankheitshilfe

Apotheke

fugoa depot: Zur Unterstützung der Schlankheitsdiät, zur Reduzierung des Übergewichts • Nebenwirkungen und Hinweise: fugoa depot ist im allgemeinen gut verträglich. Bei besonders empfindlich reagierenden Personen kann es in Ausnahmefällen zu leichten Unruhegefühlen oder Einschlaferschwernissen kommen. In seltenen Fällen wird bei extrem anfälligen Personen die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt • Gegenanzeigen: Personen mit zu hohem Blutdruck, erhöhtem Augeninnendruck, Prostatavergrößerungen, Schilddrusen- und Nierenfunktionsstörungen, organischen Herzerkrankungen oder Darmverschluß sollten auf die Einnahme von fugoa depot verzichten. Während der Schwangerschaft sollten grundsätzlich alle Mittel, so auch fugoa depot, nur unter Aufsicht des Arztes eingenommen werden • Die Einnahme über längere Zeit oder in höherer als der angegebenen Tagesdosis soll nicht ohne ärztlichen Rat erfolgen.

E. Scheurich Pharmwerk GmbH, Appenweier/Baden

Freundin aus der Schule, und die ist so richtig fein geworden, das Gegenteil zu mir. Die sagt, ich hab' mich so verändert – na, ich find das auch von ihr. Ihr Freund hat ihr jetzt verboten, sich mit mir zu treffen. Blöd! Daß ich in die Clique gekommen bin, hat, glaub' ich, mit dem Elternhaus zu tun. Mit dem Freund von meiner Mutter verstand ich mich nicht so gut, war auch ganz schön auf ihn eifersüchtig. Meine Mama ist Postbeamtin, die hat das mit der Clique nie richtig verstanden. Sie meinte immer, daß wir zu wild sind. Dabei hat sie doch früher auch Rock 'n' Roll getanzt mit meinem Vater, und Leder haben die auch angehabt.

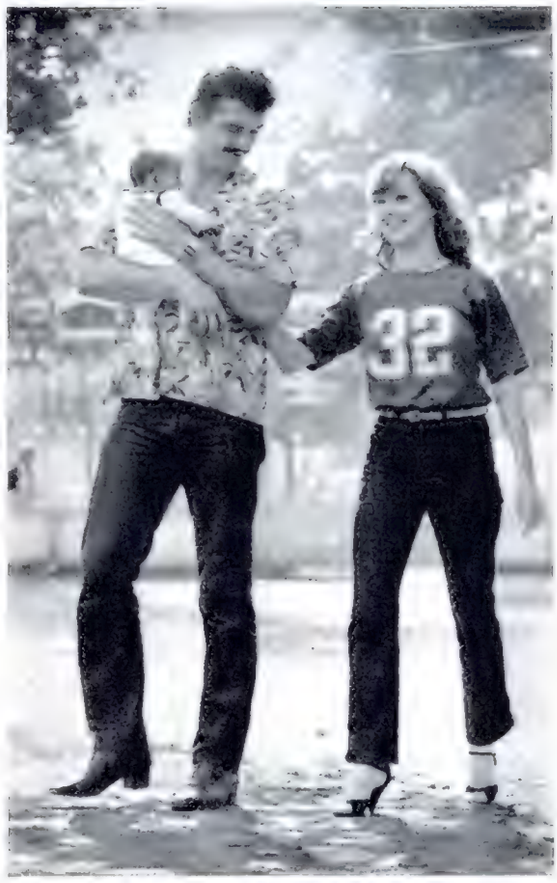
Aus der Schule bin ich mit 16 mit Hauptschulabschluß abgegangen. Zuletzt war ich in einer Ganztagsschule, wo mir's Lernen richtig Spaß gemacht hat, weil die Lehrer dort echt Spitze waren. Nach der Schule wollte ich Kindergärtnerin werden, aber die Ausbildung hätte zwei Jahre gedauert, mit Schule, und da bin ich raus und habe eine Lehrstelle gesucht als Arzthelferin, aber keine gefunden. Dabei hatte ich ein gutes Zeugnis mit 2,5 Notendurchschnitt. Was ich Bewerbungen geschrieben habe! Dann stand in der Zeitung mal eine Anzeige für Hotelgehilfin. Aber ich hab's nur ein dreiviertel Jahr ausgehalten. Im Hotel war's nämlich unmöglich.

Am liebsten wär' sie Stewardeß geworden

Kurz vor meinem 18. Geburtstag zum Beispiel hab' ich meinen Lehrherrn gefragt, ob ich frei haben kann, und da hieß es: Ja. Aber als es dann soweit war, hätt' ich doch arbeiten sollen. Da hab' ich so eine Wut gekriegt, daß ich blau gemacht hab', und am nächsten Tag bin ich hin und hab' gekündigt.

Also hab' ich wieder eine Stelle gesucht, wollte ins Büro, wo ich doch Schreibmaschine und Steno gelernt hatte. Vier Monate war ich dann bei einer Immobilien-Firma, die ging dann aber pleite. Dann habe ich bei einem Rechtsanwalt gearbeitet, aber der ließ mich nur Karteikarten sortieren. Weil er gemeint hat, ich wär' ein Depp, so ohne Lehre. Na, ich hab' Krach gemacht und bin dann gegangen. Stewardeß wär' mein Traumberuf, aber ich hab' ja keine Realschule, und in Sprachen bin ich auch nicht gut. Vielleicht kann ich später ja noch mal Abendkurse besuchen. Ich könnt' dann ja Sekretärin werden, am liebsten im Reisebüro.

Gewohnt hab' ich in den letzten Jahren meist bei meiner Mutter, aber 'ne Zeitlang auch mit dem Albert zusammen. Aber nicht so wie jetzt, in 'ner richtigen Wohnung, sondern das war ein kleines Zimmer in unserem Versammlungshaus, 'ne Bruchbude. Saukalt und



Seit ihr Baby auf der Welt ist, leben Albert und Peggy wieder zusammen. Sie wollen vielleicht heiraten. Peggy: „Im weißen Kleid in der Kirche."

neu

schlank werden kann so gut schmecken

fugoa

Eiweiß-Diät

mit Vitaminen und Mineralstoffen

- macht schlank, weil jede Tagesration nur 3.540 kJ bzw. 834 Kilokalorien hat
- ohne Hunger, durch hochwertiges Eiweiß
- schmeckt ausgezeichnet
- einfach in Wasser auflösen

Auch in der Schweiz erhältlich

Apotheke

fugoa Eiweiß-Diät . . . und schlank werden ist ein Genuß

Bauknecht-Zuverlässigkeit.

Der beste Beweis: Über 25 Millionen Bauknecht-Geräte in den Haushalten Europas. Und täglich werden es mehr.

GESCHIRRSPÜLEN

Blitzblank sauber, so billig wie von Hand!

Wenig Wasser, wenig Strom – auch bei stark verschmutztem Geschirr. Von den neuen Bauknecht-Geschirrspülern kann man sparen lernen! Sie verbrauchen, zum Beispiel, im Kurzprogramm 55 °C nur 40 Liter Wasser und nur 2,3 kWh Strom! So wenig für den ganzen Tagesabwasch eines 4- bis 5-Personen-Haushalts!

Spartaste für alle Programme

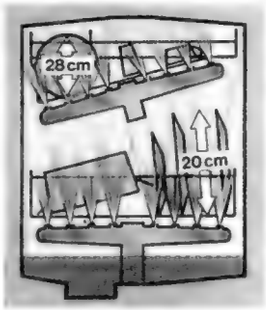
Taste drücken und nochmals ca. 20% Strom und Wasser sparen: im Spar- und Kurzprogramm nur noch ca. 32 Liter Wasser und 1,9 kWh Strom. Bei voller Spülleistung! Ideal, wenn nur wenig Geschirr zu spülen ist.

Superleise, weil doppelt geräuschgedämmt

Eine Wohltat für empfindliche Ohren! Dank noch wirksamerer Doppelisolierung werden die Spülgeräusche nur noch halb so laut empfunden wie bisher. Bauknecht-Geschirrspüler gehören damit zu den leisesten, die es gibt.

Optimale Schonung wertvollen Geschirrs

Überzeugende 3-fach-Schonung: regelbarer Sprühdruck am oberen Sprüharm, neuartiger Sanftanlauf, behutsame Laugenabkühlung. Dazu das Fein-Programm! Da kann man selbst zarte Gläser, empfindliches Porzellan unbedenklich spülen.

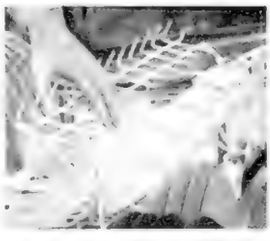


Vollraumnutzung durch Schrägsprüharm

Gibt es nur bei Bauknecht (Bauknecht-Patent): Der schräggestellte obere Sprüharm erlaubt es, große Töpfe und 28-cm-Teller im unteren und gleichzeitig 20-cm-Teller im oberen Korb unterzubringen. Ohne einen Korb zu verstellen.

Unübertroffenes Total-Sprühsystem

Rotierende Sprüharme versprühen die heiße Lauge: unten so kräftig, daß auch Töpfe sauber werden. Oben so sanft, wie es edles Porzellan und zartes Glas verlangen. Und überall hin. Es gibt weder »Sprühschatten« noch »tote Sprühwinkel«.

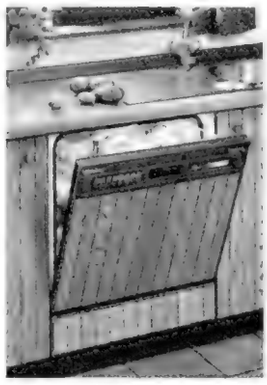


Variable Körbe und Gläserhalter

Die Korbeinsätze sind herausnehmbar. So läßt sich der Korbraum dem Geschirr anpassen. Ein klappbarer Gläserhalter hält auch Stielgläser bruchsicher fest.

Besteckkorb mit Kleinteilefach

Er besteht aus zwei voneinander trennbaren Hälften. Sind nur wenige Bestecke zu spülen, kann eine Hälfte abgenommen werden. Kleinteile finden in einem separaten, aufklappbaren Fach sicheren Platz.



Unterbaumodelle

Eine Klasse für sich: Bauknecht-Unterbaumodelle. Zum paßgenauen Eingliedern in die Küchenzeile. Dekorrahmen, stufenlos verstellbarer Vario-Sockel und einstellbare Türbalance sind serienmäßig.

Was Sie vor dem Kauf eines Geschirrspülers noch wissen sollten:

Auf sichere Funktion und hohe Lebensdauer eines Bauknecht-Gerätes können Sie sich unbedingt verlassen. Denn für uns ist Zuverlässigkeit kein leeres Wort. Sie beginnt mit der Grundlagen-Forschung und setzt sich fort mit der zukunftssicheren Konstruktion. Dann die Herstellung: Bei der Materialauswahl legen wir strengste Maßstäbe an. Alle Bleche werden sorgfältig gegen Rost vorbehandelt und mehrfach einbrennlackiert. Für die Edelstahl-Innenbehälter verwenden wir ausschließlich Chromnickelstahl 18/9 – das Beste, was es hierfür gibt. Und immer wieder Kontrollen. Am Ende der Fertigung steht die unnachsichtige Funktionsprüfung. Nur wenn das Gerät alle Arbeits- und Prüfgänge einwandfrei durchsteht, darf es das Werk verlassen. Damit wir ganz sicher sein können, wenn wir Ihnen Bauknecht-Zuverlässigkeit versprechen.

Bauknecht-Hausgeräte gibt es beim guten Fachhandel

G. Bauknecht GmbH
Heidenklinge 22
Postfach 983
7000 Stuttgart 1

Bauknecht
weiß, was Frauen wünschen

Ihr Baby hat auch schon Cowboystiefel

kein Wasser, weil die Leitung eingefroren war. Ich war schon schwanger und ohne Job, und auf dem Klo hat's durchgezogen. Da gab's oft Streitereien, 'ne Weile war'n wir auch auseinander. Der Albert hat immer soviel Angst gehabt, daß ich Schluß mache, weil ich nicht wollte, daß er soviel trinkt. Ich hab' gesagt: „Wenn wir ein Kind kriegen, sollst du vernünftiger werden, anständiger halt. Sonst geb' ich's weg." Das wollte er aber auf keinen Fall. Richtig geschlagen hat der Albert mich ja nie, aber ich hab' schon des öfteren mal eine gefangen. Im Winter will er sich von seiner Frau scheiden lassen, vielleicht heiraten wir dann im Frühjahr.

Mein Sohn Sascha ist am 8. Juli geboren worden. Die Nacht vorher hatte ich noch bis drei Uhr früh durchgemacht. Albert und ich waren im Kino, Pizza essen und in der Disco, und morgens früh so gegen fünf fingen die Wehen an. Dann sind wir ins Krankenhaus gefahren. Der Albert war bei der Geburt dabei, er kam auch auf die Idee, das Kind Sascha zu nennen. Meine Mama ist richtig ausgeflippt, als sie den Namen Sascha hörte. „Das ist ja ein Löwenname", hat sie gesagt.

Ich möcht' gern noch ein Kind, ein Mädchen, aber der Albert meint, wir sollten erst mal langsam tun. Obwohl wir ja jetzt die Wohnung haben: Kinderzimmer und Schlafzimmer, Wohnzimmer, Küche und Bad. Das Bad hab' ich himmelblau eingerichtet. War ja schon immer mein Traum. Tapeziert hat der Albert, Teppichboden gelegt und Fenster eingesetzt. Da hat er extra seinen Urlaub hergenommen. Manchmal könnt' ich den Albert auf den Mond schießen, aber dann gibt's

wieder Zeiten, da geht's echt gut mit ihm. Er wikkelt Sascha, füttert ihn auch manchmal, der kann das genauso gut wie ich. Der Sascha soll ganz frei erzogen werden, er muß auch lernen, a Ruh zu geben. Ob ich ihn mal zur Clique mitnehme? Ich weiß nicht. Er soll ja anständig werden. Das braucht's nicht, daß ein Kind das sieht, wie gesoffen wird. Es sind schon manchmal Leute drunter, da mußt Angst haben. Aber daß wir Männer oder Frauen tauschen, wie manche meinen, das ist ein Schmarrn. Da hat jeder seine feste Freundin, und dabei bleibt's.

Unser Club löst sich nun wohl langsam auf. Vielleicht ist die schöne Zeit mit unserer Clique vorbei. Wir täten schon gern weitermachen, aber so nach und nach machen alle was anderes. Und dann hat der Clubpräsident sich ja auch dauernd Geld aus der Clubkasse genommen. Da gab's natürlich Ärger.

Ich hab' jetzt einen Job bei der Post durch meine Mutter. Da werd' ich um vier Uhr in der Früh von zu Hause abgeholt, und dann sortier ich bis um acht. Der Albert ist derweil bei dem Kleinen, und wenn ich heimkomm, geht er zur Arbeit. Er ist Automechaniker. Bei der Post krieg ich so 1000 Mark.

Richtig erwachsen bin ich, glaube ich, noch nicht. Manchmal bin ich richtig kindisch. Obwohl, ich werde ja auch langsam älter, und mit dem Kind hab' ich ja jetzt auch andere Interessen. Aber wenn ich noch mal 14 wär', ich tät' sofort wieder in so 'ne Clique reingehen und nicht in den Alpenverein.

Adelheid Ohlig

Frauen brauchen in der Regel Eisen.

Jeden Monat verliert die Frau durch ihre Regel Eisen, dies führt häufig zu Eisenmangel. Nur Eisen aber kann energiespendenden Sauerstoff zu den Körperzellen transportieren.
Zu wenig Eisen bedeutet wenig Sauerstoff und damit mangelnde Energie. 80% aller Frauen haben zu wenig blutbildendes Eisen. Die Folge: Viele Frauen fühlen sich während der Regel schwach, unausgeglichen und nervös.
Dann brauchen Sie mehr Energie.

Biovital – das Energetikum für den ganzen Organismus

mit biologisch aktivem Eisen, das bringt den lebenswichtigen Sauerstoff in die Zellen und gibt damit frische Energie;

mit Multivitaminen, die steigern die Leistungsfähigkeit, besonders wenn ausreichend Eisen vorhanden ist;

mit herzstärkenden Heilpflanzenauszügen, die harmonisieren und stärken die Herz- und Kreislauffunktionen.

Täglich Biovital

Biovital.
Eiserne Energie für den ganzen Organismus.

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

Biovital.
Zur Stärkung von Herz, Kreislauf und Nerven. Schützt vor den Folgen dauernder Überlastung und Anspannung, verhütet Vitamin- und Eisenmangelschäden und deckt den erhöhten Vitalstoffbedarf bei besonderen Anforderungen und kräftigt nach Krankheiten, Operationen, Blutverlust. Nicht bei folgenden Krankheiten: Eisenkumulation, Eisenverwertungsstörungen.

Dr. Schieffer-Arzneimittel GmbH, 5000 Köln 1.

Wozu soll hier animiert werden: zum Busengrapschen oder zum Kauf von Schreibstiften?

Frauen mit Blicken ausziehen: In diesem Büro haben Männer das nicht mehr nötig.

Wer nackt tippt, scheint unfallgefährdet zu sein: Plakat einer Berufsgenossenschaft.

Der Mann im aufgemalten Beutel einer Känguruh-Frau: Ein Reisekonzern macht's möglich.

Beispiele: Pen (1979), Boco (1975), Verwaltungsberufsgenossenschaft (1976), NUR (1974), Beton-Bohr-Service, Fleurop (1976), Bolte (1979), Stern 47/79, Kim Grove: „Liebe ist . . .", Scherz Verlag

Für Schlüssellochgucker: Die Nackte mit Arbeitshelm ziert einen Beton-Bohr-Prospekt.

Tiefes Dekolleté und Tippfehler: So stellt ein Blumen-Versand Sekretärinnen dar.

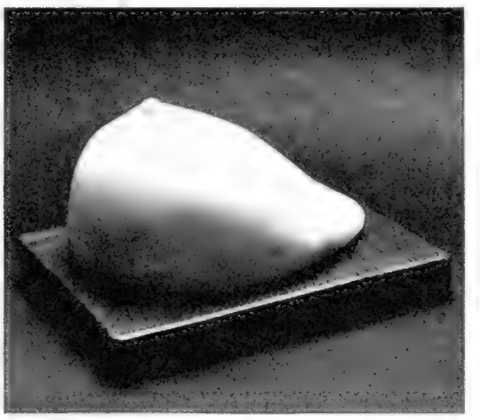
Bei der Büroeinrichtungs-Firma gehören Nackte offensichtlich zum käuflichen Inventar.

Bei der „Verarschung" der Frau nahmen Illustrierte schon immer eine führende Position ein.

Frauen als Köder

Dumm, nackt und sexy: So sieht das Frauenbild in der Werbung aus. Und nicht nur dort. Ein neues Buch bringt dazu jede Menge Beispiele.

Frauen zum Anfassen



Frauenkörper sind zu vielem nütze: zum Flaschenöffnen, zum Zigarettenausdrücken und als Tischklingel. Wenn sie verbraucht sind — siehe Wandspruch —, muß was Neues her (in Nippesläden gibt's Ersatz).

Liebe ist...

... zu übersehen, dass er ein Bäuchlein bekommt

Liebe ist...

... weniger zu essen, weil er schlanke Frauen vorzieht

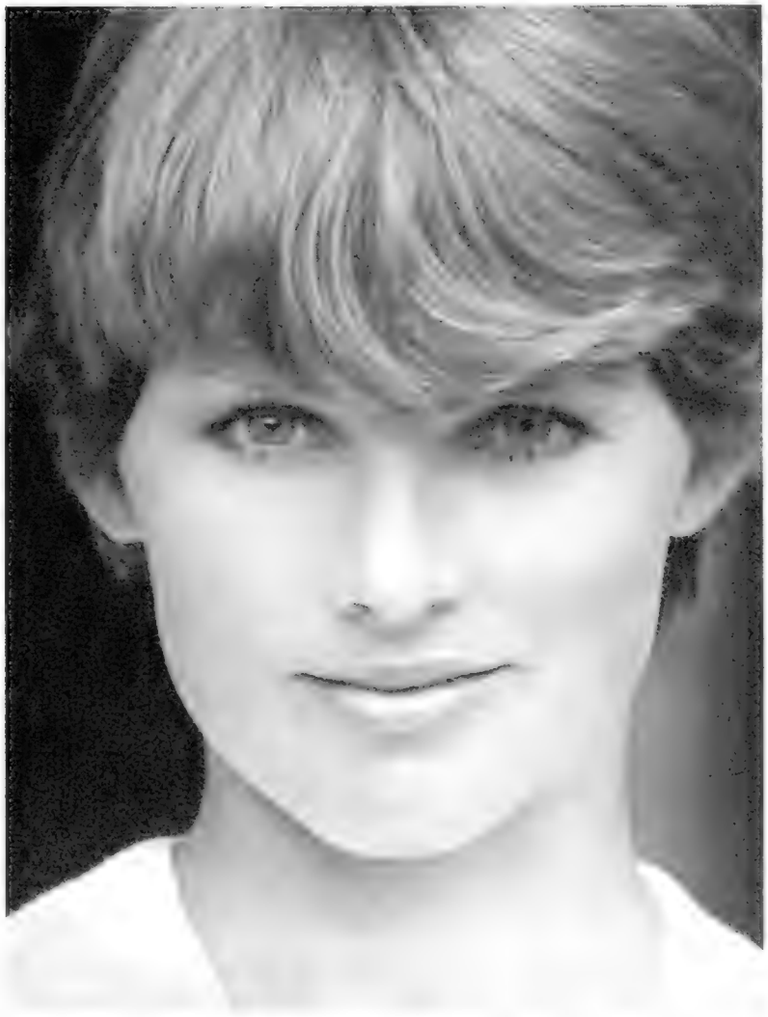
Wenn er dick wird, macht's nichts, aber sie hungert sich ihm zuliebe schlank. So böse können selbst niedliche Bildchen sein.

Haben Sie schon mal einen Prospekt gesehen, auf dem ein nackter Arbeiter, Standbein vor, Lippen aufgeschürzt, fürs Betonbohren wirbt? Oder eine Anzeige, wo fünf ausgezogene Manager, einer davon mit kokett vorgerecktem Penis, Reklame für Berufskleidung machen? Kennen Sie den Spruch „Hat dein Mann Falten, dann wechsel den Alten"? Nein? Und Sie haben auch nicht zufällig einen Dosenöffner in Männer-Form? Sicher nicht. Als Werbegag und Belustigungsobjekt, als Dekorationsstück und Gegenstand für dumme Sprüche gibt's ja die Frauen. Zerlegt in Einzelteile — Busen, Po und Beine —, mit Vorliebe nackt und dümmlich lächelnd, animieren sie zum Kauf von Brathühnern oder Australienreisen. In Form von Hausdrachen schmücken sie die Witzseiten der Illustrierten. Und als kleine Mädchen sollen sie zeigen, daß die vor allem niedlich sein sollten, Jungen dagegen tüchtig. An diesen Klischees haben die Proteste engagierter Frauen genausowenig geändert wie an den Nackedei-Anzeigen.

Hunderte von Beispielen dafür hat die Münchner Lehrerin Heide Hering gesammelt. Aus „Wut über die alltägliche Frauenfeindlichkeit". Das Buch, in dem die Sammlung veröffentlicht wird (und aus dem die Bilder auf diesen Seiten stammen), heißt „Weibs-Bilder", Rowohlt, Reihe „Frauen aktuell", 5,80 Mark. Den Titel erklärt Heide Hering so: „Wie Frauen öffentlich dargestellt werden — das sind keine Bilder von Menschen, von Frauen, wie sie sind und sein wollen. Das sind halt Weibsbilder, in des Wortes verächtlicher Bedeutung."

Fotos: Ulla Spiegel; Repros: Ralph Kleinhempel

Was tun, damit aus Fältchen nicht gleich Falten werden.



Ganz gleich, ob mit zwanzig, fünfundzwanzig oder dreißig – die ersten Fältchen kommen immer zu früh. Aber sie sind kein Grund zur Panik. Denn wenn Sie ein paar Dinge beachten, können Sie unattraktiven Falten leicht vorbeugen.

Gehen Sie vorsichtig mit der Sonne um.

Denn gerade die UV-Strahlen lassen die Fasern im Bindegewebe allmählich unelastisch werden, so daß sich die dünne Hautschicht darüber viel leichter kräuselt. „Lichtaltern" nennt man das – und das läßt sich in unseren Breiten wirklich vermeiden.

Schlafen Sie flach auf dem Rücken.

Wenn Sie Ihr Gesicht Nacht für Nacht in weiche Kissen eingraben, können sich „Schlaffalten" bilden. Versuchen Sie, mit einem möglichst flachen Kissen zu schlafen oder am besten ganz ohne.

Geben Sie Ihrer Haut die richtige Pflege.

Das ist vor allem wichtig. Und da ist es gut zu wissen, daß Oil of Olaz in der Lage ist, Ihre Haut mit allem zu versorgen, was sie braucht.

Das A und O gegen Falten ist ein ausgewogenes Fett-Feuchtigkeit-System. Aber es ist gar nicht so einfach, dieses Gleichgewicht auch immer optimal zu erhalten, denn viele Präparate können von Ihrer Haut nicht oder nicht ganz aufgenommen werden.

Bei Oil of Olaz ist das anders. Dieses „Beauty Fluid" fügt sich vollkommen in das Feuchtigkeitssystem der Haut ein, ohne zu fetten. Es erfrischt und füllt die Hautzellen mit neuem Leben.

Seien Sie sanft zu Ihrem Gesicht.

Durch starken Druck, durch heftiges Zerren und Dehnen verliert die Haut ihre Spannkraft und wird schlaff. Tragen Sie deshalb Oil of Olaz leicht von unten nach oben in Kreisen auf. So helfen Sie nicht nur Ihrer Haut bei der Durchblutung, sondern sorgen auch dafür, daß sie länger glatt und geschmeidig bleibt.

Versuchen Sie, Ihre Mimik zu beherrschen.

Durch lebhafte Mimik entstehen nämlich die häufigsten Falten. Lächeln Sie so oft wie möglich – dabei ist Ihr Gesicht am entspanntesten, und es bewahrt die Elastizität Ihres Hautgewebes. Außerdem macht es Sie hübscher und Ihre Umwelt fröhlicher.

Achten Sie besonders auf Ihre Augen.

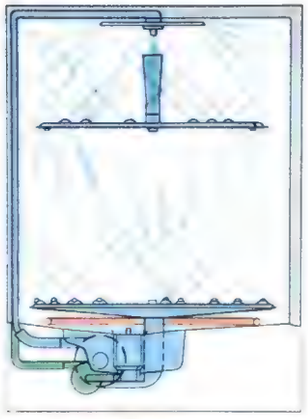
Die feine Haut um die Augen ist sehr dünn, also besonders faltenanfällig. Aber ein wenig extra kann auch hier viel helfen: mit Oil of Olaz auf dem kleinen Finger beschreiben Sie winzige Kreise von außen nach innen. Dabei immer nach oben schauen, damit die Haut gespannt ist. Oil of Olaz dringt sofort ein und glättet die zarte Partie um die Augen.

Starten Sie Ihre Antifalten-Kampagne so bald wie möglich.

Sie werden begeistert sein, wie Ihnen Oil of Olaz dabei hilft. Verteilen Sie es regelmäßig morgens und abends auf Gesicht, Hals und Dekolleté. Schon nach kurzer Zeit spüren und sehen Sie den Erfolg: Ihre Haut ist wieder elastisch und sieht einfach jünger aus.

Oil of Olaz ist ein eingetragenes Warenzeichen. Sie erhalten dieses „Beauty Fluid" in allen Apotheken, Drogerien und Parfümerien.

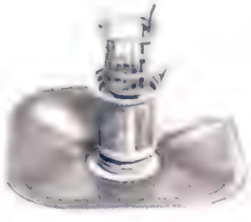
Was kann die Spül
im Miele-Geschirr
Hausfrau



Mehr Bequemlichkeit. Denn die Spülkraft-Automatic macht es möglich, daß Sie Ihr Geschirr so in die Maschine einräumen können, wie es tagsüber anfällt. Da brauchen Sie also nicht vorzusortieren und deshalb auch nicht teilzubeladen. Denn ein Miele-Geschirrspüler spült alles, vom verschmutzten Topf bis zum zarten Glas, gleichzeitig in einem Arbeitsgang.

Verbraucht eine Geschirrspül-Maschine nicht furchtbar viel Wasser?

Im Gegenteil. Je nach gewähltem Programm sogar spürbar weniger, als wenn Sie von Hand spülen. Außerdem können Sie ganz sichergehen, daß Miele mit Ihrem Wasser besonders sparsam umgeht. So senkt die aufwendige Dreifach-Filterkombination den Wasserverbrauch, indem verschmutztes Wasser mikrofein gefiltert wieder in den Spülraum zurückgepumpt wird. Zusätzliche Zwischenspülgänge entfallen dadurch. Ein System, das Sie nur bei Miele finden.

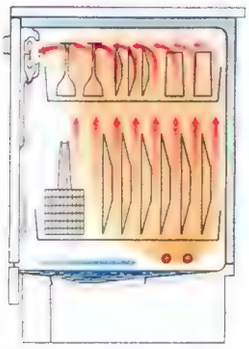


Darüber hinaus bietet jeder Miele ein Sparprogramm, das Ihnen hilft, die Spülkosten – je nach Modell – für eine volle Maschine bis zu 42 Pfennige zu senken. Das trifft auch für den neuen Geschirrspüler zu, wo erstmals ein Micro-Computer mit höchster Präzision für die optimale Programm-Gestaltung sorgt. Da werden die Temperaturen für die jeweiligen Spülprogramme exakt (± 1°C) eingehalten. Das schont Ihr Geschirr. Dabei wird die Programmwahl durch die Sensor-Electronic zur einfachen Sache. Es genügt eine leichte Fingerberührung. Das ist alles.

Passen in den Miele auch besonders sperrige und große Stücke?

Ein Miele ist serienmäßig für 12 Maßgedecke ausgerichtet. Dabei ermöglicht der mehrfach verstellbare Oberkorb eine bestmögliche Anpassung an unterschiedliche Tellergrößen. Im Unterkorb bis 21,5 cm Durchmesser. Austauschbare Korbeinsätze im Unterkorb bieten auch extremen Geschirrformaten Platz. So können selbst im Unterkorb bei Verwendung des Gläsereinsatzes dank der Spülkraftautomatic langstielige Gläser gespült werden.

Kraft-Automatic spüler mir als bieten?



Was bedeutet eigentlich Turbothermic-Trocknung?

Dieses neue, einmalige Trocknungsverfahren bei einigen Miele-Spitzenmodellen sorgt für herrlich glänzendes, blitzsauberes Geschirr. Die warme Luft steigt nach oben, nimmt die Feuchtigkeit vom Geschirr auf und wird durch ein Gebläse über eine Kondensationsfläche geführt, wo ihr die Feuchtigkeit wieder entzogen wird. So kann sich das Geschirr nicht mehr rückbefeuchten, selbst wenn es über Nacht in der Maschine stehen bleibt.

Kann ein Miele-Geschirrspüler in jede Küche eingebaut werden?

Ja, und zwar nahtlos. Denn unsere Unterbau-Modelle sind serienmäßig durch verstellbare Sockelhöhe anzupassen und durch den serienmäßigen Dekor-Rahmen auch dekor-fähig. Auch unsere Standmodelle sind bei Bedarf so umzurüsten, daß sie nahtlos eingebaut werden können.

Dann wird es Sie freuen, zu hören, daß Sie bei dem Miele nur wenig hören. Eine hochwirksame Geräuschisolierung zwischen Spülraum und emailliertem Außengehäuse sorgt für besonders leisen Lauf. Miele denkt eben an alles. Auch an ein Jahr Vollgarantie ohne Kosten für Wegezeit, Arbeitszeit und Material.

Und wenn Sie noch mehr über den Miele-Geschirrspüler wissen wollen, Ihr Miele-Fachhändler sagt es Ihnen. In unseren Ausstellungs- und Beratungsräumen haben wir auch gar nichts dagegen, wenn Sie mal Ihr schmutziges Geschirr mitbringen. Zum Probespülen.

Miele

Für alle, denen gut nicht gut genug ist.

Bitte ausführliche Information „Geschirrspüler" anfordern bei:
Miele & Cie.
Postfach 2520
4830 Gütersloh 1

Manche tun es, um einfach mal Luft abzulassen. Andere tauschen gegenseitig Einkaufstips aus oder lotsen fremde Autofahrer durch die Stadt: Überall zwischen Kiel und Konstanz haben die Frauen das drahtlose Funken als Hobby entdeckt.

Engelchen weckt Steppenwolf

Das ist wie beim Froschkonzert: Es quakt aus allen Löchern, und du verstehst kein Wort. Eine ganz eigene Gemeinde hat sich formiert, die Gemeinde der Unsichtbaren. Mit Sprechfunkgeräten im Auto sind sie von Schleswig-Holstein bis Bayern unterwegs, riesige Antennen auf dem Dach, von denen sie sagen, „der Spargel wippt". Mit Walkie-Talkies in der Tasche gehen sie bergsteigen oder auch nur runter in den Keller. An rund 1,4 Millionen Feststationen hocken sie in ihren Wohnzimmern, nächtelang, tagelang.

Da ist die energische Gertie in Hamburgs Stadtteil St. Georg, die morgens ihr Gerät einschaltet, sobald sie ihr kleines Kellerbüro aufgeschlossen hat. Gertie organisiert eine Mitfahr-Zentrale und ist nebenbei den ganzen Tag damit beschäftigt, fremde Autofahrer per Funk durch die Stadt zu lotsen.

Oder das Ehepaar Silvia und Heinz Auerswald, unter Funkern „Hamsterline" und „Hamster". Von ihnen ist bekannt, daß sie fremde Funkkollegen, die in die Stadt einfahren, immer erst mal auf einen Kaffee zu sich funken.

Da gibt es unzählige Frühaufsteher, die schon morgens vor der Sechs-Uhr-Schicht beim Durch-die-Wohnung-Schlurfen ihre Späße ins Mikrophon schicken. Und Hausfrauen, die immerzu weglaufen vom Funkgerät, weil irgendwas anbrennt, überkocht, klingelt oder geputzt sein will.

Das Hobby schwappte 1975 von Amerika nach Deutschland, als die Bundespost zwölf Kanäle im Kurzwellenbereich für den privaten Sprechfunk freigab – abseits der Frequenzen, die von Amateurfunkern mit ▶

Foto: Manfred Mahn

Eine von fünf Millionen Hobbyfunkern: Gertie Schnack gibt über das Citizen-Band gern Verkehrsmeldungen weiter.

Wir lieben's leicht

...und mit Geschmack.

Vergleichen Sie mit Ihrer Filtercigarette

Nur 0,4 mg Nikotin
Nur 6 mg Kondensat

Die Kopfschmerz-Tablette mit der Halbierungs-Rille.

Nicht alle Kopfschmerzen sind gleich.
Manchmal hilft schon eine Tablette.
Wenn Sie aber meinen, das reiche nicht aus,
müssen es dann immer zwei sein?

Damit Sie auch 1½ Tabletten
nehmen können, hat jede Thomapyrin N-Tablette
eine praktische Halbierungs-Rille.
So können Sie individueller dosieren.
Nutzen Sie diesen Vorteil.

Bei Kopfschmerzen und Zahnschmerzen hilft Ihnen
Thomapyrin N.
Denn Thomapyrin N wirkt rasch und
ist gut verträglich.

**Thomapyrin N
macht schmerzfrei und frisch.**

Auch in der Schweiz erhältlich.

Thomapyrin N – Thomae Biberach · Riss

Anwendungsgebiete: Kopf- und Zahnschmerzen, Monatsbeschwerden, Kater, Erkältung. Nicht anwenden in den letzten 4 Wochen der Schwangerschaft, bei bestehender Überempfindlichkeit gegen Salicylate (Asthma), bei Störungen der Blutgerinnung, bei schweren Leber- oder Nierenfunktionsstörungen. Bei einem Magen- oder Darmgeschwür bitte den Arzt fragen. Salicylathaltige Präparate können geringfügige, im allgemeinen harmlose Magen- und Darmblutungen hervorrufen. Von Thomapyrin N sind diese bisher nicht bekannt · Schmerzmittel sollen in höheren Dosen oder über längere Zeit nicht ohne ärztlichen Rat eingenommen werden.

CB-Funk: Wie bei den Fröschen

staatlicher Lizenz benutzt werden dürfen. Seitdem brodelt's im „Citizen Band", der Bürger-Frequenz, die amtlich Jedermannfunk heißt, für Kenner jedoch schlicht „CB". Die da rund um die Uhr auf allen zwölf Kanälen zugange sind, nennen sich denn auch „CBler", wie überhaupt die deutsche Sprache mit den Hobbyfunkern in ganz neue Dimensionen stolperte.

Kanal 4 in aller Herrgottsfrühe, sehr saloppe Frauenstimme: „Engelchen ruft Steppenwolf! He, alter Knabe, sechs Uhr, erheb' dich vom Zweimeter. Ich bin schon QRV." — „Moin, moin", kommt raunzig die Antwort, die fast im Ätherlärm versackt, „rutsch mal einen Kanal höher, hier ist schon wieder zuviel Matsch." Umschalten. Fortsetzung. „Hast recht", sagt Engelchen nun auf Kanal 5, „die Welle hat geeiert. Jetzt bist du aber roger."

Wie beim Froschkonzert: für Nicht-Frösche nur Kauderwelsch. QRV — das heißt „empfangsbereit" und stammt wie „roger" („alles klar") aus der internationalen Funkersprache. Funker sagen „negativ" statt „nein" und erkundigen sich gelegentlich nach der OW (old wife) oder dem OM (old man). Mit dem „Zweimeter" ist das Bett umschrieben, wen Störungen ärgern, schimpft über „Matsch" oder „Schrott", und Freundliches verbirgt sich hinter Zahlen: Mit „55" wird Erfolg gewünscht, mit „88" Liebe.

Der Äther-Slang klingt nach Technik und nach Tarnung. Doch drahtlos funken läßt sich schon mit Hilfe von Handgeräten, die kaum komplizierter sind als Sprechanlagen an der Haustür: Knopf drücken, reinsprechen — Antwort kommt garantiert. Der Rest ist hausgemachtes Radio, nur realistischer: einschalten, zuhören, was die Leute so reden.

„Das Tolle ist", sagt Hobbyfunkerin Silvia Auerswald, „du kennst die meisten nicht und weißt doch bald bestens über sie Bescheid. Du schaltest dich mal ein, und plötzlich hast du jemanden gefunden, mit dem du herrlich blödeln kannst, wenn da kein Wellensalat stört."

Für jeden ein Extra-Auftritt im Äther

Mit CB-Funk kann nicht, wie mit dem Telefon, ein einziger Partner ganz gezielt angewählt werden. Wer zum Beispiel seiner Nachbarin zwei Straßen weiter etwas mitteilen möchte, drückt den Knopf am Gerät und spricht. Wer auf Empfang geschaltet hat, hört mit und — kommentiert. „Gottogott, wie die wieder säuseln am frühen Morgen!" röhrt's aus irgendeiner Ferne, und jeder Gang zum Kühlschrank wird zum Welttheater: „Also, ich geh' jetzt in die Küche, hol' mir 'n Vitamin-QSO. Remoulade ausser Tube auf Schinken. Klasse!" — „Hier City vier. Was, du ißt Schinken an einem Dienstag? Mannomann, Frau Waldspecht, du bist aber spendabel!" — „Ja, immer rein damit", antwortet die Sprecherin, „morgen ist das Zeug schon wieder sieben Prozent teurer."

Oder ein bißchen Anschauungsunterricht in Sachen Emanzipation. Frauen, frühmorgens, klingen so: „Ich muß erst mal sehen, daß mein Alter was zu essen kriegt." Später: „Ich klemme jetzt ab, muß Bettenmachen." Noch später: „Wer sagt mir mal, wo's heute günstig Hühnchen gibt?" Mittags werden Rezepte getauscht, nachmittags Schulaufgaben für die Kinder abgefragt. Danach gehört die Welle wieder dem Mann; erst nach 20 Uhr — „... muß leise sein, mein OM sieht Tagesschau" — ist wieder Frauenfunk. Kein Milieufilm reicht da heran, höchstens stückweise absurdes Theater. ▶

Wählen Sie lieber gleich den richtigen Rechtsschutz. Bevor Sie durch Schaden klug werden.

Er stand vor Gericht. Sein umfassender ARAG-Rechtsschutz half ihm.

Wieviel Ihr Rechtsschutz wirklich wert ist, zeigt sich erst, wenn Sie ihn tatsächlich nötig haben. Hoffentlich brauchen Sie dann nicht zu bereuen, daß Sie nicht sorgfältig genug vorgeplant haben. Hoffentlich brauchen Sie dann nicht die individuelle Betreuung zu vermissen. Und hoffentlich erfahren Sie nicht erst dann, daß Ihr Verkehrs-Rechtsschutz, auf den Sie als Autofahrer mit gutem Grund nicht verzichten wollten, z.B. in einem Mietstreit völlig nutzlos ist.

Was Millionen ARAG-Kunden an ihrem Rechtsschutz haben, zeigt sich immer dann, wenn sie ihn brauchen.

Da bekommen sie nämlich zu spüren, was Service heißt: ihr Gespräch mit dem Juristen in der nächsten ARAG-Außenstelle. Die schnelle und unbürokratische Abwicklung des Rechtsschutzfalles. Und die Gewißheit: Die ARAG trägt die Kosten für Gericht und Rechtsanwalt. Das verbürgt schon der maßgeschneiderte Rechtsschutz, der nicht den Fehler hat, nur gut fürs Auto zu sein.

Machen Sie doch selbst die Erfahrung. Und profitieren Sie von der ARAG: von unseren mehr als 40 Jahren Rechtsschutz-Praxis, unserem umfassenden Rechtsschutz-Angebot und unserer fundierten Beratung. Von all dem, was unseren Rechtsschutz-Service zu etwas Besonderem gemacht hat.

Mit einem Wort: Setzen Sie Ihre Klugheit vor den Schaden.

Beispiel Nr. 576/77

ARAG-Kunde Kurt T. stand vor Gericht, weil er am Arbeitsplatz einen Kollegen fahrlässig verletzt haben sollte. Die ARAG half und schaltete seinen Anwalt ein. Jetzt zeigte sich für Kurt T., wie richtig es war, daß er bei Rechtsschutz nicht nur an sein Auto gedacht hat.

Markenzeichen für Rechtsschutz in Europa.

Rufen Sie uns.

Wir stehen in Ihrem Telefonbuch.

efficience

Die neue Feuchtigkeitscreme für das Gesicht von Jeanne Gatineau PARIS

ADEP PUB. PARIS CEDEX 43

Ein Erfolg der Kosmetikforschung.

Dank ihrer sehr aktiven Wirkstoffe, spendet diese Creme Feuchtigkeit und reguliert den Feuchtigkeitshaushalt der Haut.
Ausserdem trägt ein organfreundlicher pflanzlicher Wirkstoff zu einer harmonischen Entwicklung aller Hautbestandteile bei. Diesem Wirkstoff verdankt die Creme EFFICIENCE ihre schöne goldgelbe Farbe.
Die Wirksamkeit dieser Creme ist durch streng kontrollierte intensive Tests bewiesen worden.

Jeanne Gatineau PARIS

Französische Cosmétiques GmbH Sonnenberger Str. 70 6200 WIESBADEN
Tél. (06121) 56.26.43
Kwizda GmbH Dr. Karl-Lueger-Ring 6 - A - 1011 WIEN - Tél. 0222/63.46.01
Institut Jeanne Gatineau (Suisse) S.A.
CH - 1211 GENF, 4, rue des Marbriers - Tél. 022/21.12.33/34

Der Spaß ist aus – die Welle eiert

„Was mir wirklich Spaß macht", sagt Silvia Auerswald, die gemeinsam mit ihrem Mann ein Festgerät und ein „mobiles" im Auto betreibt, „was mir richtig Spaß macht, ist, daß man doch 'ne Gemeinschaft ist. Ein Klub hat mal gesammelt, als jemand abgebrannt war. Wir haben 'ne richtige Clique, die auch mal tanzen geht. So mit der Zeit verrät man ja, wer man ist, und dann trifft man sich."

Hobbyfunkerin Gertie Schnack hingegen, vor Jahren „mal mit Herz aufs Band gegangen", wie sie sagt, hat die Kontakte langsam abgebremst: „Früher, da haben wir nächtelang Witzchen gemacht und richtige Diskussionsrunden. Heute sind's zu viele Funker. Und die werden immer undisziplinierter."

Und bald wird's Ärger geben mit der Post. Bis zu fünf Millionen CBler, so Schätzungen, werden sich dann auf den zwölf Kanälen gegenseitig den Ton wegnehmen. In diesem Sommer entdeckte das Bonner Parlament, daß hier ein neues Feld zu beackern sei. „Ein Thema, das aus der Mitte des Lebens genommen ist, weil sich hier Hobby, Hilfsbereitschaft und Kommunikationswesen miteinander verbinden", erkannte die CDU/CSU bei einer Debatte. Die FDP sprach von einer „wirklich positiven gesellschaftspolitischen Funktion", und auch die SPD kam nicht umhin, Großes zu formulieren: „In unserer durchrationalisierten und technisierten Welt ist das CB-Funken seit langer Zeit wieder einmal eine neue und vielversprechende Möglichkeit, Kontakte zwischen Menschen herzustellen."

„Kannst mal sehen", sagt Gertie Schnack in ihrem Kellerbüro vor der brodelnden Geräuschkulisse ihres CB-Funkgerätes, „von menschlicher Kommunikation sprechen die Herren. Und nu' hör dir die Fülle an im Kanal. Alles schreit durcheinander. Verstehst dein eigenes Wort manchmal nicht."

Eva Kohlrusch

Für zukünftige CB-Funkerinnen

CB-Funkanlagen gibt es in Fachgeschäften. Einfache Handfunkgeräte (im Funkerjargon Gurke) oder Einbaugeräte fürs Auto (Mobile) kosten etwa 100 Mark. Größere Anlagen, auch Fest-, Basis- oder Heimstation genannt (Kiste), fangen bei 200 Mark an. Überzeugte CB-Funker investieren im Schnitt 1000 Mark in ihr Hobby. Die Geräte müssen bei der Post angemeldet werden. Monatliche Gebühr: 15 Mark. Die Post registriert auch den selbstgewählten Codenamen. Gefunkt werden kann im Umkreis von rund 20 Kilometern (bei guter Wetterlage und bei günstigem Standort mehr).

Goebel

Die Goebel-Unterschrift:

Jedes Meisterwerk trägt eine Unterschrift. Kreationen aus dem Hause Goebel erkennen Sie an der Goebel Unterschrift.
Die Wildlife-Collection besteht aus über 65 Tiermodellen der heimischen Flur und exotischen Wildnis. Beobachtet in ihrer natürlichen Umgebung, Lebensecht modelliert und in edlem Porzellan gefertigt – in der Tradition großer europäischer Porzellan-Kultur.
Künstler: Gerhard Bochmann und Gerhard Skrobek.

Wenn Sie mehr Informationen über Produkte mit der Goebel-Unterschrift suchen, schreiben Sie uns: W. Goebel Porzellanfabrik, Abt. B5, Postfach 1146/1147, 8633 Rödental.

POM

Abnehmen leicht-gemacht

Mirapront® N

Anwendungsgebiet
Unterstützung der gewichtsreduzierenden Diät bei Übergewicht

Nebenwirkungen
Mirapront N ist im allgemeinen gut verträglich bei besonders empfindlichen Patienten können jedoch Herzklopfen Herzschmerzen (pektanginose Beschwerden), Störungen der Herzschlagfolge (ventrikuläre Herzrhythmusstörungen), Erregungszustände seelischer und körperlicher Art und Zittern auftreten Die Möglichkeit von Abhängigkeits- und Entzugserscheinungen sollte beachtet werden, wenn auch entsprechende Fälle mit Mirapront N bisher nicht bekanntgeworden sind

Wechselwirkungen mit anderen Mitteln
Mirapront N sollte nicht zusammen mit Präparaten, die Guanethidin und Amantadin enthalten, eingenommen werden, da diese die Wirkung von Mirapront N verstärken können

Gegenanzeigen
Bei Bluthochdruck und schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Angina pectoris, tachykarde Herzrhythmusstörungen), Phaochromozytom (Nebennierengeschwulst), Störungen der Schilddrüsenfunktion (Thyreotoxikose), Engwinkelglaukom, Prostatavergrößerung mit Restharnbildung sowie psychischen Erregungszuständen (agitierten Psychosen) darf Mirapront N nicht eingenommen werden, es sei denn, daß es der Arzt ausdrücklich gestattet hat. Schwangere sollten vor Einnahme von Mirapront N den Rat ihres Arztes einholen!

Besondere Hinweise
Appetitzügler sollen über längere Zeit und in höheren Dosen nicht ohne ärztlichen Rat angewendet werden Dieses Arzneimittel kann auch bei bestimmungsgemäßem Gebrauch, das Reaktionsvermögen soweit verändern, daß die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr oder zum Bedienen von Maschinen beeinträchtigt wird Dies gilt in verstärktem Maße im Zusammenwirken mit Alkohol

Heinrich Mack Nachf., 7918 Illertissen

Coupon

Senden Sie mir kostenlos Ihre Kalorientabelle mit Tips zum Abnehmen.

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Heinrich Mack Nachf., Abt. BI
7918 Illertissen

Brigitte KINDER FREUNDLICH

Diese Marke gibt's als farbigen Aufkleber (8x8 cm). Bestellung siehe unten.

Eine Brigitte-Aktion zum „Jahr des Kindes". Wir sammeln und veröffentlichen gute Beispiele.

Auch Miranir kann etwas lernen

Miranir da Silva ist 15 und möchte gern Sekretärin werden. Ein Berufswunsch, an dessen Verwirklichung sie früher nie hätte denken können. Kürzlich aber hatte Miranir Besuch von ihrer „Patentante" aus Deutschland, die ihr ihre Hilfe bei der Ausbildung zusicherte. Miranir lebt in Alvorada, einem der Elendsviertel der Millionenstadt Fortaleza in Brasilien. Daß es ihr vergleichsweise gutgeht, verdankt sie CCF. CCF heißt „Christian Children's Fund" (Christlicher Kinderfonds) und gilt als eine der größten privaten Kinderhilfsorganisationen der Welt. Miranirs Patentante ist die ehrenamtliche Präsidentin der deutschen Sektion von CCF, Karin Astrid Greiner (37) aus Nürtingen.

Astrid Greiner stieß erstmals während ihrer Tätigkeit als Übersetzerin in einem großen Chemie-Konzern auf die Nöte der Kinder in der Dritten Welt. Ein Kollege hatte nach einer Geschäftsreise nach Indien von den zahlreichen auf der Straße herumlungernden Waisenkindern erzählt, und spontan „adoptierte" die Abteilung ein fremdes Kind. Die „Adoption" sah so aus, daß jeden Monat regelmäßig ein bestimmter Betrag an die CCF-Zentrale in den USA (damals gab es noch keinen deutschen Zweig) überwiesen wurde, der dann indirekt und direkt dem „Patenkind" zugute kam. Bald entspann sich ein reger Briefwechsel zwischen Deutschland und Indien: Das Patenkind berichtete von seinen Erlebnissen, die deutsche Belegschaft beschrieb ihren Alltag.

Der kleine Inder von damals steht heute längst im Beruf, und Frau Greiner, die selber zwei eigene Kinder erzieht (Christoph, zehn Jahre, und Evelyn, sieben Jahre), hat inzwischen andere Kinder zur Betreuung aus der Ferne übernommen. Sie zahlt für jedes Kind 38 Mark monatlich. Eines davon ist Miranir, deren Mutter nach dem Weggang ihres Mannes acht Kinder allein großzieht.

In der Regel bleiben die Kinder, die CCF-Spenden erhalten, in ihren Familien, werden also nicht in Heime gesteckt. Die Organisation unterhält in Elendsvierteln auf der ganzen Welt Sozialstationen mit ausgebildeten Sozialarbeitern. Diese sorgen dafür, daß das Geld für die Ernährung und Ausbildung der Patenkinder und ihrer meist zahlreichen Geschwister verwendet wird.

Vor einem Jahr nun gründete Astrid Greiner die deutsche Sektion von CCF in Nürtingen. Der Verband veröffentlicht jährlich seine Bilanzen, und danach entfallen auf Verwaltung und Werbung rund 18 Prozent. Über 80 Prozent der Spenden erhalten somit die Kinder.

Adelheid Ohlig

In einer solch armseligen Hütte wächst Miranir (rechts) auf.

Wer über CCF Kindern in der Dritten Welt helfen will, wende sich an CCF Kinderhilfswerk Deutscher Patenkreis e. V., Karin Astrid Greiner, Kirchstraße 41, Postfach 11 05, 7440 Nürtingen. Telefon: (0 70 22) 83 55, Postscheckkonto Stuttgart 17 10-702. Spenden sind steuerlich absetzbar.

Bitte schreiben Sie uns... **wenn Sie gute Beispiele kennen oder wenn Sie Brigittes „Kinderfreundlich"-Aufkleber haben möchten (für Aufkleber einen frankierten Rückumschlag beilegen). Adresse: Redaktion Brigitte, Postfach 30 20 40, 2000 Hamburg 36. Stichwort: „Kinderfreundlich".**

Optimale kosmetische Haarpflege – Schönheit, Fülle und natürlicher Glanz.

Das Haar bleibt voll und elastisch.

Die Kopfhaut trocknet nicht aus.

Hilft mit, Haarspliß, Hautreizung und schnelles Nachfetten der Haare zu vermeiden.

Spannkraft und natürlicher Glanz.

Locken und Wellen werden nicht verwirbelt. Die Haare sind leicht auskämmbar.

Infrarotwärme trocknet schonend – pflegt Ihr Haar

Der neue EURAS Sonnenwind trocknet und pflegt zugleich.
Angenehme, gesunde Infrarotwärme – wie die Sonne sie schenkt. Eine optimale kosmetische Haarpflege. Das Haar wird gleichmäßig und schonend erwärmt.
Ein milder Luftstrom hält das Haar in sanfter Bewegung, verleiht ihm duftige Fülle und erhält seinen natürlichen Glanz. Kunstvoll gelegte Locken und Wellen werden nicht zerstört.
Der neue Infrarot-Haartrockner eignet sich auch besonders für luftgetrocknete Frisuren, ist superleicht und leise.

Mit Stand- und Wandstativ. In der attraktiven Geschenk-Kassette.
EURAS Sonnenwind Infrarot-Haartrockner. Im Fachhandel und in den Fachabteilungen der Warenhäuser.

EURAS

Mehr Informationen über den neuen Infrarot-Haartrockner erhalten Sie von EURAS GmbH, Postfach 15 06 29, 8000 München 15.

Eine Schönheitsmaske, die einzieht.

Denn es prickelt ein bißchen, wenn man den Schaum der Schaum-Maske®, sehr wenig genügt, auf die Haut aufträgt.

Weil diese besondere Art der Schönheitspflege nicht auf der Oberfläche der Haut bleibt, sondern tief in die feinen Poren einzieht, entfalten die feuchtigkeitsbindenden kosmetischen Wirkstoffe ihre Wirkung dort, wo die Feuchtigkeit hingehört, wenn sie nicht gleich verdunsten soll – tief in den oberen Hautschichten.

Es gibt kaum eine so einfache und angenehme Art der Gesichtspflege, die außerdem eine so langanhaltende Erfrischung der Haut bewirkt.

Schaum-Maske® gibt es für jeden Hauttyp.

Cosmetic aus dem Hause Merz. Merz

Man fühlt, wie sie wirkt.

Fotos: Gerold Jung

Ein Philosoph macht Pop-Musik

Er dichtet und er komponiert, er singt — und er geigt: **Angelo Branduardi** hat jetzt auch die Bundesrepublik erobert. Und das ohne lauten Disco-Sound und Rock-Getöse.

Rom, Teatro Tende Strisce, ein Zirkuszelt an der Via Cristosoro Colombo. Vorstadt-Milieu. Kinder toben auf dem Platz. Im Hintergrund: graue Mietskasernen. Ein rot-weiß gestreifter Baldachin führt ins Zelt. 3000 leere Stühle. Mittendrin ein Mischpult. Und eine Bühne mit zwölf Musikern. Der vor dem Mikrofon, Geige in der Hand, gibt den Takt an.

Die Musik, die die da auf der Bühne proben, ist temporeich, sehr rhythmisch. Trotzdem melodiös. Mal klingt sie wie heitere Tanz-Folklore, dann wie ein Concerto grosso. Und wenn der mit der Geige singt, tut er's in einem hart akzentuierten Englisch.

Mehr noch als sein Gesang fallen seine Bewegungen auf. Mal streicht er seine Geige, rockt dann wieder, zum Fragezeichen verkrümmt, auf der Gitarre oder erstarrt mit geschlossenen Augen zur Kerze und spurtet Sekunden später durch die Instrumente seiner Band, treibt die Musiker fußstampfend durch die Tempi. — Die Schlußakkorde läßt er abrupt abreißen — durch elegante Luftsprünge. Die Musiker klatschen Beifall. Für sie springt keiner so hoch, so schön, so kraftvoll wie er:

Angelo Branduardi, 29, Italiener aus dem Dorf Coggiono bei Mailand, Texter, Sänger, Musikant und Komponist in einer Person. In Italien ist er ein Star. Seine Schallplatten — „Angelo Branduardi", „Alla Fiera Dell 'Est" (Jahrmarkt des Ostens) und „La Pulce D'Aqua" (Der Wasserfloh) — wurden hier je über 300 000-mal verkauft. Die vierte LP — „Cogli La Prima Mela" (Pflücke den ersten Apfel) ▶

„Bei Camelia Binden bin ich mir absolut sicher."

Anna-Maria Haines, 30, Turnlehrerin

„Die Kinder halten mich ganz schön in Trab, da kann die Blutung schon mal stärker werden. Darum ist mir die Sicherheit von Camelia so wichtig."

Anna-Maria Haines

Saugtest mit gleicher Flüssigkeitsmenge:

Zur Sicherheit die Sicherheit von Camelia.

In die Luft geht Branduardi bei fast jedem Schlußakkord, sogar, wie hier, beim Proben.

Branduardi: So schön wie dieser Wuschelkopf springt keiner

– fand im Herbst wenige Tage nach Erscheinen bereits 280 000 Käufer.

Erstaunlich auch die Resonanz in Deutschland: Den acht ausverkauften Test-Konzerten von 1978 folgte jetzt im Oktober eine bejubelte Tournee durch 21 Städte.

Was macht diesen Mann so erfolgreich? – Er zuckt die Schultern, rätselt: „Die Leute spüren, wie hart ich arbeite und daß ich dabei trotzdem meine Fröhlichkeit nicht verliere. Die brauche ich nämlich für meine Musik. Und die ist als Lebensenergie für mich so wichtig wie das Blut, das mich durchpulst."

Es ist die Musik eines Außenseiters. Wieso kommt sie eigentlich so gut an? „Vielleicht", sagt er, „weil sie eine Reaktion auf das Gängige ist, auf Disco, platte Schlager, undefinierbares Rock-Getöse. Vielleicht auch, weil ich alles in ihr verwerte, was ich bislang an guter Musik gehört habe. Mittelalterlichen Minnesang und Lautenmusik der Renaissance, südamerikanische und elisabethanische Elemente. Solche Musik lädt meine Gefühle auf. Sie macht mich so fröhlich wie Wasserfarben ein Kind."

Er selbst war freilich kein fröhliches Kind. Mit sechs Jahren schickte ihn der opernbesessene Papa auf das „Verdi Konservatorium" in Mailand. Dort trat er, achtjährig, mit den 32 Corelli-Variationen für Geige von Tartini öffentlich auf, spielte als Zehnjähriger Vivaldi.

Aber mit 18, mündig geworden, revoltierte er. Harmonielehre und Noten ödeten ihn an. Die unnatürliche Haltung beim Spielen des Instrumentes hatte ihm Herzbeschwerden eingebracht. Er belegte Philosophie und Literatur, las Hegel, Kant. Und Goethe. Drei Jahre später: Die Musik „besetzt" Angelo wieder. Er komponiert, musiziert, formiert mit Freunden eine Band, zum privaten Vergnügen. Da ▶

Reinere Haut. Gesundes Haar.

Levurinetten®

Die natürliche Hefekur für Mutter und Tochter.

Machen Sie die Kur für Haut, Haare und Fingernägel, für mehr Spannkraft und Gesundheit. Mit Levurinetten.

Levurinetten sind reine entbitterte Bierhefe mit hohem Gehalt an natürlichen Wirkstoffen wie B-Vitamine, Proteine und Spurenelemente. Gesund, schön und fit! Mit den angenehm schmeckenden Levurinetten!

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Anwendungsgebiete
Vitamin-B-Mangel bedingte
- chronische Erkrankungen von Haut, Haaren und Nägeln, Akne, unreine Haut, Ekzeme, eitrige Ausschläge und Furunkel
- Erschöpfungszustände, Frühjahrsmüdigkeit, Appetitlosigkeit
- Verdauungsstörungen, auch arzneimittelbedingte Schädigungen der Darmflora

Zyma GmbH München

Jung, Schwung, Stimmung...

Yogurette

schmeckt lecker und leicht

Zarte Schokolade mit fruchtig-feinem Joghurt. Joghurt ist biologisch wertvoll. Yogurette ist eine hochwertige, gefüllte Vollmilch-Schokolade auf der Basis von Joghurt aus Magermilch und Erdbeeren.

FERRERO

Branduardi: Auf der Bühne löst sich seine Spannung

Seine Freunde nennen ihn verrückt. In Angelo Branduardis Wuschelkopf ist Musik und nur Musik. Er sagt: „Ich singe, was ich sehe . . ."

taucht ein Produzent auf, eine Platte wird bespielt, Branduardi ist „durch".
Musik und Texte fallen durch Ungewöhnlichkeit und Qualität auf. Begleitet von Gitarren, Geigen, Flöten und Bouzoukis, von Baß, Schlagzeug, Syntheziser, Melotron und von altertümlichen Launeddas-Pfeifen erzählt er in seinen Liedern Fabeln, Märchen und Legenden. Vom kleinen Jungen, dem der Vater eine Maus kauft, vom Mann mit der Wolke, vom Wasserfloh, von einem Begräbnis. Auch drei Liebeslieder für seine Frau Luisa hat er komponiert, und ein Wiegenlied für Sarah, die dreijährige Tochter. Nur diese Lieder singt er in der Ich-Form.
Es klingt pathetisch, wenn Angelo seine Musik „mit einem leeren Weinglas" vergleicht, „das die Zuhörer füllen müssen. Mit rotem oder weißem Wein. Oder mit Champagner", und es hört sich fast zu bescheiden an, wenn er seinem Publikum die Freiheit der Interpretation zugesteht, sich selbst aber nur die des Ausdrucks. „Ich bin nur ein Troubadour, der durch die Welt zieht und bittet: Laßt mich noch etwas singen, bevor ich wieder gehe!"
Gespielte Bescheidenheit? — Nein. Branduardi ist ein scheuer Mensch. Er kann die Fassung verlieren, wenn ihn ein Dutzend römischer Gassenjungen für ein Foto einkeilen. Oder wenn er verzweifelt versucht, Luisa und Sarah telefonisch zu erreichen, 14mal an fremde Gesprächspartner gerät und schließlich noch die eigene Nummer vergißt.
Seine Freunde sagen dann: „Jetzt hat er seine Paranoia!" — Erst auf der Bühne fängt sich Angelo wieder, da löst sich seine Spannung und Nervosität. Da schnellt er aus dem Lotossitz hoch in die Luft, und die Band klatscht Beifall. Stolz verbeugt sich dann Angelo . . .

André Lange

Ein flacher Bauch – und ein schönes Gesicht!

Ein neues Gerät macht ohne Diät den Bauch schlank und verschönt das Gesicht ohne Kosmetik!
Es ist der Bauchkiller von Bremshey.
Das Gerät hat trotz Beibehaltung der Eßgewohnheiten drei Wirkungsweisen:

- **Sofortiger Aufbau einer straffen und flachen Bauchmuskulatur (ohne Fett), die sich genauso auswirkt, wie ein bewußt eingezogener Bauch.**
- **Sportmechanische Massage des trägen Darmes bis in den tiefen Bauchraum und schnelle Kräftigung aller übrigen Verdauungsorgane.**
- **Durch die tiefenmassierende Wirkung des Gerätes wird die Verweildauer der Speisen im Darm auf etwa 24 Stunden verkürzt. Dadurch entstehen im Darm weniger schädliche Substanzen, die Ihre Haut ungünstig aussehen lassen!**

Nutzen Sie das Gummibandprinzip Ihrer Bauchmuskeln!

Der Bauchkiller bringt bei jeder unnatürlichen Bauchform schnelle und gesunde Abhilfe. Er strafft die Bauch- und Magenmuskeln und macht sie flach. Kein Fett kann sich darauf halten! Der Darm wird zu einem starken Verdauungsschlauch, der nichts mehr träge speichert, keine „toten Ecken" kennt und kräftig zupackt. Der Bauch hängt nicht mehr locker, wie nach bloßem Hungern. Er strafft sich wie ein breites Gummiband. Sie verlieren — ohne zu hungern — in kurzer Zeit Zentimeter um Zentimeter Bauchumfang, bis Sie im Spiegel wieder die normale Bauchform sehen.

Ihre Gesichtshaut dankt es Ihnen mehrfach!

Doktor med. Rauch, Facharzt für Naturheilverfahren: „Der Zusammenhang zwischen Darmgiften und Hautveränderungen, wie Falten, Hängewangen, Doppelkinn, Hängebrust und Hängebauch ist erwiesen". Ein schlanker Bauch, der einen gesunden Darm beherbergt, ist deshalb die beste und natürlichste Kosmetik.

In einigen Tagen wissen Sie mehr!

Senden Sie einfach den Gutschein dieser Information ein! Sie erhalten dann in wenigen Tagen eine ausführliche Aufklärungsschrift über diese naturgesunde Art, Bauch, Taille und Gesichtshaut zu verschönen (auch für Männer!). Senden Sie den Gutschein oder eine Postkarte oder einen Brief an Bremshey-Sport, Abt. 33, Ahrstraße 5–7, 5650 Solingen 11. Oder wenden Sie sich an ein gutes Sportgeschäft.

Gutschein
Ja, senden Sie mir gratis und unverbindlich ausführliches Aufklärungsmaterial über den Bauchkiller zu.
Name: _____
Straße: _____
Ort: (____) _____
Gleich ausschneiden und einsenden an Bremshey-Sport, Abt. 33, Ahrstr. 5–7, 5650 Solingen 11

So wollte es die Natur:
Die Haut liegt wie ein enger Trikotstoff auf Taille, Bauch und Gesicht! Sie ist straff und glatt. Der Bauchkiller formt mit den Muskeln Ihres Bauches wieder den natürlichen Normalbauch und läßt den trägen Darm wieder kräftig zupacken. Die beste Hautkosmetik „von innen".

Das italienische Prickeln

Asti Spumante Martini.
Aus der unwiderstehlichen Moscato-Traube.

Endlich muß fette Haut

3012/78 LINTAS HAMBURG

kein Problem mehr sein.

Die Juvena-Forschung hat das Wesen der fetten Haut und die Möglichkeit ihrer Pflege eingehend untersucht und als Ergebnis eine völlig neue Pflegelinie entwickelt:

Clarifying Care.

Die Präparate basieren auf »C-15 Trienol«*, einem neu entdeckten Juvena-Wirkstoff, der aus irischen Grünalgen gewonnen wird.

Klinische Tests haben eindeutig erwiesen, daß »C-15 Trienol« den Fettgehalt der Haut reduziert und normalisiert, ohne daß die Talgdrüsen-Ausführungsgänge verschlossen werden oder der Talgabfluß gebremst wird.

Dieser einzigartige Wirkstoff wurde zusätzlich durch das wertvolle Hautvitamin A ergänzt, das einer Verhornung der äußeren Hautschichten entgegenwirkt.

Die Präparate der Clarifying Care Linie sind in ihren Funktionen genau aufeinander abgestimmt, so daß sie eine vollkommene und spezifische Pflege der fetten Haut darstellen.

* Klinisch getestet.

Clarifying Care

JUVENA

of Switzerland

Lassen Sie sich bei Ihrem Juvena-Depositär beraten.

Gut, daß sie leicht ist...

...noch besser ihr voller Geschmack.

SL-Aromaverstärkung

SL

Voller Geschmack durch SL-Aromaverstärkung mit natürlichen Tabak-Aromastoffen.

Zeitgemäß leicht:

Nikotin	Kondensat
0,3mg	6mg

Durchschnittswerte nach DIN

95 Kirchenmänner fordern:

Unser Chef muß eine Frau sein

Zuerst waren es drei Pfarrer, denen „so ganz zufällig eines Nachmittags im Gespräch die Idee kam: Warum nicht mal eine Frau als Prälat?" Sie setzten sich zusammen, formulierten einen Antrag und schickten ihn „bewußt an die Männerwelt. Die Frauen unterschreiben das sowieso" – das heißt, an die Pfarrer und Laienvorsitzenden der Gemeinden in Ulm und um Ulm herum.

Binnen 14 Tagen hatten sie 95 gewichtige Unterschriften für ihren Geistesblitz zusammen und waren selbst überrascht. „Wir halten es für nötig", bekannten die Kirchenmänner in diesem Papier, „daß Frauen im Kollegium des Evangelischen Oberkirchenrates mitwirken. Wir schlagen deshalb vor, die Ulmer Prälatur mit einer Pfarrerin zu besetzen."

So was ist auch unter Protestanten noch eine mittlere Sensation: Im gesamten Bereich der Evangelischen Kirche Deutschlands (EKD) kann man eine einzige Oberkirchenrätin vorweisen, ansonsten fehlen Frauen in höheren Etagen der Kirchhierarchie. Pastorinnen gibt es zwar seit den fünfziger Jahren; ihr Anteil an Verkündung und Seelsorge liegt jedoch heute noch bei 5,2 Prozent. Reichlich vertreten sind Frauen nur in den kirchlichen Verwaltungen, in diakonischen Diensten – mit 70 Prozent. Stoßseufzer von Pfarrer Dieter Gautsch, 34, einem der Ulmer Frauen-Fürsprecher: „In der Kirche hält man's immer noch mit dem Paulus-Wort, ‚das Weib habe zu schweigen in der Gemeinde'."

Eine Prälatin zu küren, wäre demnach ein herber Verstoß gegen Apostelworte, denn Paulus hatte – beispielsweise im Brief an Timotheus – keinen Zweifel über die Stellung der Frau in der Gemeinde gelassen: „Einem Weibe aber gestatte ich nicht, daß sie lehre, auch nicht, daß sie des Mannes Herr sei, sondern stille ist."

Ein „Weib" hingegen, das eine Prälatur bekommt, kann Stellvertreter des Landesbischofs sein, ist Seelsorger für über 30 Pastoren, nimmt an den Sitzungen des Oberkirchenrats teil, entscheidet im Besetzungsgremium für Pfarrstellen, kann Lehraufträge an der Akademie bekommen. Kurzum: Die Prälatin wäre sehr wohl „Herr" über Männer.

Die drei männlichen Initiatoren in Ulm glaubten dennoch nicht an Brisanz. „Das war weder eine rebellische Aktion noch eine Sensation", erklärt Mitunterzeichner Pfarrer Siegfried Metzger, 36, „das war etwas Selbstverständliches." Und Pfarrer Hans-Martin Kühnle, 37, rechnete höchstens damit, „daß diese ganze Sache sich im Sande verläuft, weil es möglicherweise keine geeignete Kandidatin gibt".

Die evangelischen Pfarrer Hans-Martin Kühnle, Siegfried Metzger, Dieter Gautsch (v. l.): „Wir haben Zeichen gesetzt."

Der Papst ist dagegen: Jesus war ein Mann

Das kann passieren. Einer der vier jetzigen Prälaten von Ulm, Hans von Keler, räumt seinen Stuhl schon zum Jahresende und wird Landesbischof. Bis dahin muß der Landeskirchenausschuß über seinen Nachfolger entscheiden. Die erste Reaktion der Kirchenleitung auf die 95 Unterschriften war freundlich. Und lau: „Wir danken den Männern und Frauen, die sich für eine Prälatin eingesetzt haben ... Wir werden den Landeskirchenausschuß und Mitglieder des Kollegiums darüber informieren."

Tatsächlich gibt es im Ulmer Kirchensprengel nur zwei Pastorinnen, die unmittelbar in Frage kämen: Pfarrerin Maria Hermann, die jüngst eine Sonderpfarrstelle im Krankenhaus übernahm, eine ledige Frau, die – laut Kollegenurteil – „Tag und Nacht für die Kirche da ist". Und Pfarrerin Marianne Koch, Mutter eines Sohnes, verheiratet mit einem Juristen, der ein Richteramt aufgab, als seine Frau an die Ulmer Pfarrstelle versetzt wurde.

Im übrigen ein Sonderproblem bei weiblichen Kirchenkarrieren: Man ist gewohnt, daß Pfarrer eine Pfarrfrau mitbringen, die sich am Telefon, als Gastgeberin und Betreuerin mit zur Verfügung hält. Diese unbezahlte Rolle wird ein Mann als Anhängsel der Pfarrerin wohl kaum akzeptieren.

Noch sind weder Pfarrerin Hermann noch Pfarrerin Koch, noch andere Theologinnen befragt worden, ob sie willens seien, eine Kandidatur anzunehmen. Noch könnte also die ganze Aktion der 95 Kirchenmänner als nette Willenserklärung ohne Konsequenzen bleiben.

Denn ein wichtiger Grund könnte selbst in Ulm dafür sorgen, daß die Kirche vorerst ein exklusiver Männerklub bleibt: die Tatsache, daß sich die evangelische Kirche durch eine besonders frauenfreundliche Haltung immer abrupter von der katholischen Kirche entfernt. Schon die Frauenordination für gewöhnliche Pastorenämter hatte den ökumenischen Frieden der Christen untereinander empfindlich gestört. Unangetastet gilt unter Katholiken, was der Vatikan 1977 verlautbart und Papst Johannes Paul II. auf seiner Amerikareise mit allem Nachdruck noch einmal betont hatte: Frauen dürfen kein Priesteramt übernehmen, weil Jesus es nicht gewollt habe. Er sei ein Mann gewesen, er habe nur Männer zu Aposteln gemacht und nicht einmal seiner Mutter ein Amt übertragen. Frauen seien ihm allenfalls bei seinen Wanderpredigten gefolgt. „Die Menschwerdung des Wortes", so der päpstliche Kernsatz, „ist in der Form des männlichen Geschlechts erfolgt."

Unvorstellbar deshalb die Kluft, die durch leitende Kirchenfrauen aufreißen könnte.

Die 95 Unterzeichner der Ulmer Resolution sind dennoch zuversichtlich. Pfarrer Dieter Gautsch: „Wir haben ein Zeichen gesetzt." Eva Kohlrusch

Gutfried. Geflügelfleisch in Aspik. Bekannt pikant.

Zum Glück ist Gutfried-Geflügelwurst fettarm und kalorienüberwacht! Denn diese Wurst aus feinem Hähnchen- oder Truthahnfleisch hat den Geschmack nach mehr. Mit vielen leckeren Sorten. Die immer wieder zum Probieren verführen.
Delikat. Mild-würzig. Typischer Wurstgeschmack. Bei dem keiner an Kalorien denkt. Außer Gutfried.

mmh... gut... mmh... Gutfried

Viele leckere kalorienüberwachte Sorten mit 170 kcal. (720 kilojoule) pro 100 g. Vom Stück und abgepackt.

Gutfried
Feines aus Geflügel

„Dann überlege ich, was an mir falsch ist"

Jungen sind meist nicht die großen Helden, die selbstbewußt und lässig Mädchen „anmachen". Die ersten Flirts sind mit vielen Ängsten und zaghaften Hoffnungen verbunden. Brigitte sprach darüber mit sechs Jungen zwischen 13 und 18.

Brigitte: Wir wollen uns darüber unterhalten, wie man Mädchen kennenlernt. Wo ihr sie kennenlernt, wann, warum — und was für Ängste und Hoffnungen es dabei gibt. Ist es für euch schwierig, ein Mädchen anzusprechen? Sind mit den ersten Flirts Probleme verbunden?

Daniel: Ja, ich finde schon. Ein großes Problem ist zum Beispiel, daß man nicht weiß, wie es den anderen damit geht. Man ist doch sehr allein mit seinen Schwierigkeiten . . .

Mitja: Die Ängste beim Mädchen-Kennenlernen, das sind Dinge, mit denen sich jeder für sich allein herumschlägt. Keiner spricht darüber.

Christian: Einige reden freier darüber, so als wäre es ihnen egal, und andere genieren sich irgendwie oder reden darüber nicht so wie über ein anderes Thema.

Mitja: Es kommt allenfalls mal vor, daß man sich mit Freunden darüber unterhält. Wenn wir hier so zusammensitzen, unter Jungs, spricht es sich leichter darüber, als wenn jetzt Mädchen hier wären — dann würde keiner etwas sagen. Denn mit dem Kennenlernen, dem Kontaktfinden, damit ist es so eine Sache. Da gibt es bei fast allen Jungen eine große Unsicherheit. Ich glaube, der wichtigste Grund für diese Unsicherheit ist der, daß man die Mädchen nicht gut genug kennt.

Foto: Wolfgang Kunz

Gerhard, 16 Jahre: „Man versucht, einen selbstbewußten Eindruck zu machen."

Daniel, 15 Jahre: „Nicht, daß die Mädchen besser oder schlechter sind. Aber sie sind anders."

Mitja, 18 Jahre: „Ich hab' sie angelacht, und sie hat mich angelacht, und dann war's vorbei. Schade."

Martin, 16 Jahre: „Ich würde bei einer Ablehnung nicht den Fehler bei mir suchen."

Thorsten, 15 Jahre: „Im ersten Augenblick richtet man sich nach dem Aussehen."

Christian, 13 Jahre: „Wenn ich mich einem Mädchen gegenüber verstelle, bin ich verkrampft."

Am Glanz sieht man, wie rein es spült.

Vergleichen Sie.

Maschinengespült – trotzdem oft noch Flecken.

Somat in die Spülmaschine für reinen Glanz ohne Flecken.

Somat. Der reine Glanz.

Glanz ohne Flecken. Henkel

„Man weiß bei den Mädchen nicht, was sie erwarten"

Brigitte: Das müßt ihr mir genauer erklären. Stellen wir uns mal vor, wie es ist, wenn man sich mit einem Freund trifft. Und dann, was passiert, wenn man ein Mädchen trifft, das man nett findet.

Mitja: Wenn man einen Freund besucht, ist man viel sicherer.

Daniel: Man fragt sich bei den Mädchen immer, was die von einem erwarten.

Christian: Es kann auch daran liegen, daß man bei Mädchen nicht weiß, wie man sich verhalten soll, weil man immer mit Jungen zusammen war.

Gerhard: Denn dieses verkrampfte Verhältnis zwischen Jungen und Mädchen wird dann besonders deutlich, wenn man aus dem Spielalter raus ist. Vorher spielt man mit Mädchen genauso wie mit Jungen.

Mitja: Die Trennung zwischen Jungen und Mädchen fängt in der Schule erst richtig an. Mit der ersten Klasse. Da haben Jungen und Mädchen verschiedene Umkleideräume beim Turnen. Die Jungen spielen Fußball, die Mädchen müssen Seilspringen. Wir werden überall in der Schule getrennt.

Daniel: Es fängt doch schon früher, im Kindergarten, an! Da haben die Jungen blaue, die Mädchen rote Garderobenleisten. Man lernt, sich von den Mädchen abzusondern. Nicht, daß die Mädchen besser oder schlechter wären, aber sie sind anders. Und wenn einem das als Kind eingebleut wird, dann hat man natürlich später Angst.

Gerhard: Man traut sich zum Beispiel nicht, ein wildfremdes Mädchen einfach so anzusprechen. Ihr zum Beispiel zu sagen, daß man sie kennenlernen möchte. Ich weiß, daß diese Angst unsinnig ist — vielleicht würde sie sich sogar freuen. Ich habe oft das Bedürfnis, ein nettes Mädchen anzusprechen. Aber die Hemmungen sind größer.

Brigitte: Wie ist es bei den anderen? Sprecht ihr Mädchen zum Beispiel in Diskotheken an?

Mitja: Nein. Ich kann Jungen nicht verstehen, die sagen: Ich gehe heute abend mal los in eine heiße Disco, ein Mädchen aufreißen. Denn gerade in der Disco lernt man die wenigsten kennen. Besser ist es dann schon in der Schule, wo man ein Mädchen erleben kann, wie es wirklich ist.

Daniel: Aber auch in der Schule gibt es Jungen- und Mädchencliquen, sogar auf Klassenfesten. Allerdings ist es auf Klassenfesten noch am leichtesten, ein Mädchen, das man kennenlernen möchte, anzusprechen.

Brigitte: Wie müssen die Mädchen denn sein, mit denen ihr befreundet sein möchtet?

Thorsten: Sie müssen natürlich sympathisch aussehen. Im ersten Augenblick richtet man sich nach dem Aussehen.

Christian: Genauso wichtig ist es, daß sie vom Charakter her in Ordnung sind.

Gerhard: Das kann man aber oft schon am Aussehen erkennen. Meistens sieht man schon an der Kleidung, ob die Frau eingebildet ist oder nicht.

Mitja: Für mich ist es schön, wenn jemand natürlich ist. Aber echt natürlich, nicht diese Maske von Natürlichkeit, wie sie heute üblich ist.

Christian: Für mich ist nicht nur das Aussehen wichtig, sondern zum Beispiel auch die Art, wie sie sich bewegt — ihre ganze Art, nicht nur, was sie sagt, sondern was sie denkt und tut.

Brigitte: Noch einmal zurück zur Unsicherheit. Wie erlebt man sich, wenn man ein Mädchen anspricht?

Daniel: Man denkt, man müßte etwas Besonderes bringen. Es ist eine Art Leistungsdruck. Man versucht, möglichst alles richtig zu machen. Man zieht etwas Tolles an, duscht, kämmt sich. Man versucht, sich richtig auszudrücken und nichts Falsches zu sagen.

Gerhard: Man paßt sich irgendwie an und setzt sich sozusagen eine Maske auf. Man versucht, einen selbstbewußteren Eindruck zu machen. Aber dabei fühlt man sich nur unsicher. Und es ist eine große Enttäuschung, wenn es nicht klappt.

Daniel: Wenn ich auf einem Klassenfest ein Mädchen auffordern will, dann bekomme ich zuerst einmal schwitzige Hände.

Gerhard: Seltsamerweise bekam man aber als kleines Kind in der Sandkiste keine schwitzigen Hände, wenn man mit Mädchen spielte!

Christian: Damals konnte man sich ja nicht verstellen. Aber das mit dem selbstbewußteren Eindruck, das funktioniert auch heute noch nicht. Wenn ich mich einem Mädchen gegenüber nicht so gebe, wie ich bin, dann bin ich nur verkrampft.

Mitja: Ich kenne da so ein Schreckgefühl, wenn auf der Straße ein Mädchen an mir vorbeigeht, das ich toll finde. Es ist wie ein Lichtblick. Aber dann bekomme ich plötzlich einen Schrecken, und dann ist es vorbei. Wieder mal hat man nicht gewagt, ein freundliches Wort zu sagen. Dann geht man ein paar hundert Meter weiter, und dann ist es eigentlich schon ferne Vergangenheit. Schade.

Martin: Ja, bei mir ist es ähnlich. Ein Mädchen auf der Straße, man wird ein bißchen nervös . . . Ich weiß nicht, wie ich es beschreiben soll.

Mitja: Diese Situation ist wirklich sehr ärgerlich. Kürzlich begegnete mir ein Mädchen ungefähr in meinem Alter. Sie hat mich angelacht, und ich hab' sie angelacht — dann hat sie sich umgedreht, und ich hab' mich umgedreht, und das war es auch schon, wir haben uns nie mehr gesehen. Warum kann man nicht so frei sein und sagen: „Hallo, wer bist du denn?"

Gerhard: Ich glaube, man überlegt sich immer viel zu sehr, wie wohl die Reaktion des Mädchens sein würde. Wenn man spontan wäre, würde man natürlich sofort hinterherlaufen und „Guten Tag" sagen.

Mitja: Vielleicht denkt sie genau dasselbe!

Gerhard, 16 Jahre

Daniel, 15 Jahre

Mitja, 18 Jahre

Martin, 16 Jahre

„Wenn man spontan wäre, würde man sofort ‚Guten Tag' sagen"

Brigitte: Wovor hat man eigentlich Angst?

Thorsten: Man vergleicht sich immer mit den anderen. Findet sich schlechter als sie, schlechter aussehend, ungeschickter im Benehmen ... Und wenn man abgewiesen wird, dann ist es endgültig vorbei mit dem Selbstbewußtsein. Das möchte man natürlich nicht riskieren.

Mitja: Denn wenn ich einen Korb bekomme, dann denke ich nicht: die alte Kuh; dann überlege ich, was an mir falsch ist.

Gerhard: Bei mir ist es auch so, daß ich bei mir die Fehler suche. Und ich glaube, das liegt daran, daß man von dem Mädchen, das man anspricht, ziemlich überzeugt ist. Wenn so eine Frau, die man letztlich doch sehr bewundert, einen zurückweist, fühlt man sich natürlich mickerig.

Martin: Bei mir ist das anders! Wenn ich ein Mädchen anspreche, und es lehnt mich ab, sage ich mir eben, ich habe Pech gehabt. Ich würde aber nicht den Fehler bei mir suchen.

Brigitte: Wie ist es, wenn so eine Beziehung anfängt – geht die Initiative vom Jungen oder vom Mädchen aus?

Gerhard: Ich glaube, das ist von Fall zu Fall verschieden. Meist ist es so, daß beide das gleiche Interesse aneinander haben, und man trifft sich sozusagen in der Mitte.

Mitja: Bei mir und meiner Freundin war es so, daß wir uns zwei- oder dreimal begegnet sind auf dem Schulweg. Da haben wir uns angegrinst. Und dann suchten wir irgendeinen Vorwand, um uns zu verabreden.

Daniel: Ich lerne Mädchen am ehesten bei Freunden oder in der Schule kennen, da, wo sie mir mei-

stens schon ein bißchen vertrauter sind.

Brigitte: Es scheint also nicht so leicht zu sein, ein fremdes Mädchen spontan und ohne Angst anzusprechen und kennenzulernen. Man steht sich oft selbst im Wege: Was wir am allermeisten bei den anderen schätzen, ein natürliches, unverstelltes Wesen, ist uns selbst kaum möglich. Sobald es um Freundschaft mit einem Mädchen geht, beginnen wir, eine Rolle zu spielen. Daraus entsteht Unsicherheit. Gleichzeitig haben wir eine große Sehnsucht nach spontaner Begegnung. Eigentlich ist das eine richtige Zwickmühle ...

Mitja: ... aus der man aber herauskommen kann, wenn man sich bewußt macht, daß man in ihr drinsteckt. Wenn man so darüber spricht wie wir jetzt, dann ist schon ein Anfang gemacht.

Thorsten, 15 Jahre

Christian, 13 Jahre

Ich liebe Tokalon,

denn Tokalon ist zärtlich zu meiner Haut. Tokalon pflegt meine Haut natürlich schön. Tokalon kann ich mir leisten, und Tokalon gibt es für jeden Hauttyp. Auch für meinen. Eine bessere Hautpflege gibt es nicht für mich.

Tokalon

Mein Hauttyp	Reinigen	Beleben	Nähren	Pflegen
trockene und empfindliche Haut	Reinigungs-milch	Gesichtswasser ohne Alkohol (rosa)	Biocel®-Nährcreme oder Placenta-Aktiv-Creme	Feuchtcreme halbfett
fettige Haut	Reinigungs-milch	Gesichtswasser mit Alkohol (grün)	Biocel®-Nährcreme	Feuchtcreme matt
normale Haut	Reinigungs-milch	Gesichtswasser mit Alkohol (grün)	Biocel®-Nährcreme	Feuchtcreme normal
gestresste und anspruchsvolle Haut	Reinigungs-milch	Gesichtswasser ohne Alkohol (rosa)	Placenta-Aktiv-Creme	Feuchtcreme halbfett

Böttger KG
Forschung für Schönheit und Gesundheit
1000 Berlin 31

Evelyn Opela privat- eine Schauspielerin, die sich ein sehr eigenes Gesicht bewahrt hat und sagt: „Ich brauche viel Alleinsein."

60 Fernsehrollen – und immer eine ganz andere Frau.
Trotz ihrer vielen Erfolge sagt Evelyn Opela:

Ich mag mich nicht sehen

◁ 1979: Lieb und nett muß sie als Ehefrau Ingrid im neuesten Fernsehspiel „Rollentausch" sein. „Die ist eine Lebenskünstlerin", sagt Evelyn, „ich bin ganz anders . . ." (Sendung 28. November, Partner Peer Augustinski).

1971: Erster großer Fernseherfolg in „Das falsche Gewicht" (mit Gottfried Kumpf). Die Rolle der Zigeunerin Euphemia blieb beim Publikum haften, der ▽ Name Opela auch.

◁ 1975: Historische Figur aus dem Dreißigjährigen Krieg – die Opela als Kaiserin Eleonore in „Comenius" (mit Ulrich von Bock).

◁ 1976: In „Das blaue Palais" war sie die verliebte Sibilla, kapriziös, eigenwillig, attraktiv, ein Typ, den sie häufig spielt – und ganz gern (Partner Peter Fricke).

1979: Ihre letzte ▷ Krimirolle in der Tatort-Folge „Der King". Evelyn Opela spielte die Frau eines Verlegers, der in eine Mordsache verstrickt ist (Foto mit Klaus Höhne). Krimis mag die Frau, die immer anders ist.

Sie blieb konsequent: keine Fotos zu Haus. Kein fremder Mensch über die Schwelle ihres Apartments in München-Bogenhausen. Schade! Die ganz private Evelyn Opela bekam ich also nicht zu sehen. Die beschrieb sie nur knapp: „Im Bademantel. Barfuß. Den ganzen Tag." Die Barfuß-Tage sind allerdings dünn gesät. Diese spielbesessene Frau ist fast pausenlos beschäftigt. Das Ergebnis: in gut zehn Jahren ein halbes Dutzend Filme und rund 60 Fernsehröllchen und -rollen. Die guten darunter sind beim Publikum über Jahre haftengeblieben (zum Beispiel die Zigeunerin in „Das falsche Gewicht", 1971, oder die Jana in „Der Amateur", 1972). Evelyn Opela war als Bardame so überzeugend wie als Muttergottes, als Prostituierte oder Mörderin. Sie weiß das. Sie betont

Das Glas Temperament

Kraft und Reinheit seiner Cuvée haben Henkell Trocken in der Welt zum Inbegriff deutscher Sektkultur gemacht.

Evelyn Opela: Ich mache alles bis zum Umfallen

gern, daß sie, vom Theater her, aus dem „absolut dramatischen Fach" kommt. Sie kokettiert: „Habe ich ein Fernseh-Image?" Und nennt's gleich selbst — nämlich „der attraktive, extravagante, zweideutige Typ". Und sie weiß: „Wenn Sie sechs Fotos von mir nebeneinanderlegen, zeigt jedes eine andere Frau, vom Mädchen bis zum Vamp."

In sanftem Kerzenlicht beim Abendessen in einem Münchner Restaurant wirkte sie anfangs ausgeglichen, harmonisch. Ihre Selbstbeschreibung lautet anders: „Ich bin ein Mensch voll Unruhe und Wechsel." Schuld daran seien „die verschiedenen Blute" in ihr: tschechisches von der Mutter, von Vaters Seite her italienisches, auch deutsches. Sie ist — 1945 geboren — in der Nähe von Prag aufgewachsen („Sehr glücklich, mit Garten, Hunden, Katzen"), sie hat als Gymnasiastin eine harte militärische Grundausbildung absolvieren müssen, inklusive Granatenwerfen und Fallschirmspringen („Da lernt man durchstehen!"), und war — nach Abitur und Schauspielschule — am Prager Nationaltheater engagiert.

Den neuen Start im Westen (1967) schaffte sie nach ihrem Motto: „Ich mache alles maximal, bis zum Umfallen. Dieser Beruf ist wie eine Sucht, eine Gier . . ." — Verleitet sie das nicht, zuviel zu machen? „Nein. Man muß erst mal ackern. Was falsch war, weiß man meist erst hinterher. Aber manchmal kommt auch — wumm! — ganz was Tolles!"

Da glitzern ihre Augen. Die Hände unterstreichen die Monologe, drehen an Ringen, knibbeln am Etikett vom Teebeutel. Immer ist ein Spannungsfeld um sie, nicht Nervosität, eher angestaute Energie. Sie

Jogging gehört zu ihrem Programm, vier Kilometer, jeden Tag: „Das entspannt — körperlich und im Kopf."

bestätigt: „Lebendigkeit, Aktivität machen mich glücklich — und wenn's Geschirrspülen ist. Ich bin ein Mensch, der nicht durchs Leben bummelt."

Im Fernsehspiel „Rollentausch" (Sendung 28. November) spielt sie die Ingrid, eine Frau „genau umgekehrt von mir", die ihre beruflich engagierte Freundin nicht versteht und selbst nur ziemlich vage mit einem Job liebäugelt. Evelyns private Meinung dagegen: „Der Beruf ist wichtig, damit der Mensch seine Möglichkeiten umsetzt." Einen Hausmann als Ehepartner? Darüber lacht sie nur: „Nein, das möchte ich wirklich nicht."

Sie ist seit zwölf Jahren mit dem Dirigenten Jareslav Opela verheiratet. Die Wörter „mein Mann" sagte sie in zwei Tagen nur einmal — als sie erzählte, daß er den Nachnamen auf der ersten Silbe betont, sie auf der zweiten: „Das klingt runder, wie eine Kugel . . ." Über ihren Beruf wird zu Hause nicht gesprochen. „Ich löse meine Probleme für mich allein, so selbstverständlich, wie man eben Wasser trinkt."

Problembeladen wirkte sie zwar durchaus nicht an diesem Abend, modisch-schick in Schwarzgelb, sie sah jung aus, war heiter. Aber sie macht sich's nicht etwa leicht. Als Ziel hat sie sich gesetzt, „die eigene Qualität zu steigern, mehr aufs Theater zurückzugehen". In den letzten Jahren hat sie nur mal Verträge für einzelne Stücke angenommen, Wedekinds „Kammersänger" in Düsseldorf und am Wiener Josefstadt-Theater Dürrenmatts „Meteor". Die Bühne ist für sie „die Möglichkeit zu wachsen, sich zu profilieren". Warum dann so viel Fernsehrollen in den letzten Jahren? „Das Fernsehen ist eine wunderbare Ergänzung. Es bringt den Namen. Der ist wichtig für den Markt. Das Theater kauft mich dann ja wegen meines Namens."

So ist sie: sehr realistisch, dabei kritisch — und impulsiv. Der Anblick leckerer Dampfnudeln brachte sie zum Jubeln. Es gibt aber, sagte sie, auch mal eine ganze Woche, in der sie kaum ein Wort spricht: „Ich bin, wie ich bin. Diesen Luxus leiste ich mir." Zum Luxus gehören vor allem Bilder, Ausstellungsbesuche („In der Wiener National-Galerie war ich 35mal!"). Neben Routine-Antworten („Die Lieblingsrolle ist immer die letzte") kommt im Gespräch viel Spontanes. Ihr Wunschtraum ist, mal über Nacht in einer Buchhandlung eingeschlossen zu sein, „ganz allein. Und dann alles anfassen, durchblättern dürfen . . .". Ihr Problem ist der Verzicht auf Kinder: „Ich könnte ihnen zur Betreuung nur eine Frau bieten, die ich bezahle." Ihr guter Vorsatz: „Künftig nicht mehr alles mit Kraft und Wut schaffen zu wollen."

Ausgleich zu rasantem Arbeitstempo ist die Astrologie, mit der sie sich „als wissenschaftliche Sache" beschäftigt, allerdings auch mit Nutzeffekt. Sie stellt — in spielfreier Zeit — Horoskope. Auf dem Postweg. Gegen Honorar. Und von dieser „geistig aufregenden Arbeit" entspannt sie sich wiederum beim täglichen Jogging.

Das also ist der Alltag der Evelyn Opela, die von sich sagt: „Ich gebe immer alles von mir weg. Und nach zwei Tagen ist alles wieder da." Am 28. November wird sie auf den Bildschirm gucken, und sie weiß jetzt schon, es wird sein wie immer: „Mir wird schlecht. Das bin nicht ich, das ist eine andere Person. Ich mag mich nicht sehen." — Pause —. „Aber ohne diese Arbeit wäre ich unglücklich."

Wie eigentlich erklärt sie sich ihren Erfolg? Evelyn mit Sphinxaugen: „Das sind die Geheimnisse dieses Berufes . . ."

Vielleich, dachte ich auf dem Rückflug nach Hamburg, vielleicht ist ihr Geheimnis das, was man „Ausstrahlung" nennt?

Heidi Schulze-Breustedt

Fotos: Dietrich (2), Kindermann, Röhnert, Bavaria, Bethke, von Mokos

Weil der Geschmack unsere Spezialität ist, konnten wir uns selbst mit ›Sahne‹, ›Kräuter‹, ›Gold‹, ›Champignons‹, ›Salami‹, ›Pikante‹ und ›Delikate‹ nicht zufrieden geben.

Die Frischeschale von Milkana gibt es nicht nur in allen Geschmacksrichtungen, die es so gibt, sondern auch in allen Fettstufen. Die 60%igen Kräutercreme und Rahmcreme machten wir, damit jetzt auch all jene Geschmack an der Frischeschale finden, die es besonders fett lieben.

Wenn wir was machen,
dann machen wir's ordentlich.

MILKANA

Mi/Pu/79/04

Informationen

MEDIZIN

Laser für den Frauenarzt

Vollkommen unblutig, schmerzfrei, ohne Betäubung und ohne Narben können künftig kleine Eingriffe bei Erkrankungen der Schleimhaut von Scheide und Muttermund ausgeführt werden. Das Skalpell und andere Instrumente werden dabei durch einen scharf gebündelten Lichtstrahl ersetzt, den Laserstrahl, mit dem der Arzt millimetergenau arbeiten kann.

Diese seit mehreren Jahren in den USA und England erfolgreich angewandte Methode ist jetzt in den ersten Universitätskliniken und Praxen deutscher Frauenärzte eingeführt worden.

Foto: Center Press

Der Frauenarzt am Lasergerät: Aus dem viereckigen Kasten unten rechts kommt der Laserstrahl, mit dem man millimetergenau zielen kann.

KINDER

Sind aggressive Jugendliche besser?

Jugendliche, die ihrer Umwelt manchmal durch lautstarke Aggressionen und widerspenstiges Verhalten auf die Nerven gehen, scheinen bessere Chancen zur späteren Lebensbewältigung zu haben als solche, die immer brav, still und gefügig sind. Zu diesem Ergebnis kamen die Münsteraner Wissenschaftler Schurian und Horst nach fünfjähriger Beobachtung junger Leute und nach vielen Gesprächen in Schulen und am Arbeitsplatz.

Ihre Erklärung: Viele Jugendliche wissen heute nicht mehr, woran sie sind. Im Massenbetrieb der Schulen und angesichts der oft widersprüchlichen und schnell wechselnden Lebensregeln der Erwachsenen fühlen sie sich mit ihren Problemen alleingelassen. Manche richten in dieser Situation ihre Aggressionen gegen sich selbst; sie ziehen sich zurück, finden sich ab. Andere richten ihre Aggressionen nach außen gegen Sachen und Menschen. Und die sind nach Meinung der beiden Wissenschaftler besser dran. „Die sich noch wehren, wenn auch richtungslos, kann man leichter umorientieren", sagt Professor Schurian. „Für die langfristige seelische Entwicklung ist es wichtig, daß die Jugendlichen überhaupt noch Handlungen zeigen."

Foto: Uwe Reuter

Eltern, deren Kinder auch mal toben, können beruhigt sein: Für ihre Zukunft sieht's nicht schlecht aus.

Reizvolle Bilder aus dem Alltags- und Familienleben schmückten das 1860 erschienene Buch „Das ganze Einmaleins" von Leonhard Diefenbach.

KURIOSITÄTEN

„Mädchenfreund" und „Moralische Kinderklapper"

Kinderbücher aus Großmutters und Urgroßmutters Zeiten sind eine begehrte Rarität geworden. Sammler reißen sich um alte Karl-May-, Robinson- oder Struwwelpeter-Ausgaben. Da es aber kaum mehr Originalausgaben aus den letzten beiden Jahrhunderten gibt, haben einige Verlage alte Kinderbücher nachgedruckt. Was es zur Zeit an Faksimiles und Nachdrucken auf dem Buchmarkt gibt, das hat der Arbeitskreis für Jugendliteratur in München in der Broschüre „Alte Kinder- und Jugendbücher" gesammelt. Sie umfaßt rund 200 Titel — wie das „Gartenlauben-Bilderbuch" (1911), „Rosamunde" (1856), das „Goldene Kinderleben" (1890), der „Mädchenfreund" oder die „Moralische Kinderklapper" (1794). Das Verzeichnis gibt es beim Arbeitskreis für Jugendliteratur, Elisabethstraße 15, 8000 München 40.

RECHT

Unterhalt für den studierenden Ehemann

Die Frau verdiente den Lebensunterhalt, ihr Mann studierte nach abgeschlossener kaufmännischer Lehre. Doch dann ging die Ehe in die Brüche. Im Scheidungsverfahren verlangte der Student Unterhalt von seiner ge-

Zeichnung: Rauschenbach

Manchmal muß die Ex-Ehefrau Unterhalt zahlen.

schiedenen Frau bis zur Beendigung des Studiums. Sie meinte dagegen, er könne in seinem erlernten Beruf arbeiten.

Das Gericht gab dem Studenten recht. Denn die Ehe sei eine Schicksalsgemeinschaft, die auch nach der Scheidung fortbestehe. Die Ehefrau mußte zahlen (OLG Hamm, 5 UF 2 52/78).

Einer Frau, die bei der Heirat mit einem Studenten dieses Risiko von vornherein ausschließen will, bleibt nur ein Weg: Sie sollte sich schriftlich bescheinigen lassen, daß er im Falle einer Scheidung nach Beendigung des Studiums einen bestimmten Betrag als Darlehen zurückzahlt.

BÜCHER

16 Jahre alt und schwanger

Hilfsbereitschaft ist eine gute, aber halt auch eine mühsame Sache. Das erfährt Anne, als sie merkt, daß eine Freundin von ihr ein Kind erwartet. Der Vater ist verschwunden, das Mädchen weiß nicht, was tun. „Ulla, 16, schwanger" (Beltz Verlag, 156 Seiten, 12,80 Mark) heißt der Roman von Karin Bolte, in dem sie die Schwierigkeiten beschreibt, jemandem zu helfen, der im Grunde selber eine Entscheidung treffen muß. Ein Jugendroman, der aber genauso gut und interessant für Erwachsene ist.

Was sagen Sie dazu?

Im Streben nach Meistertiteln in Handwerksberufen sind Frauen erheblich erfolgreicher als Männer. Von den 2750 weiblichen Handwerksgesellen, die sich im vergangenen Jahr in der Bundesrepublik zur Prüfung anmeldeten, absolvierten 86,6 Prozent die Meisterprüfung. Bei den 29 310 männlichen Kandidaten waren es nur 76,6 Prozent.

Neu und interessant

● **„Ich schaue in den Spiegel"** von Barbara Franck: 14 Frauen berichten über ihre Beziehung zu ihrer Mutter, der Psychoanalytiker Michael Lukas Moeller kommentiert. Ein weiterer Beitrag zu einem jetzt vieldiskutierten Thema: Warum leiden so viele Frauen unter ihren Müttern? (240 S., Hoffmann und Campe, 12,80 Mark)

● **„Fabrikleben"** von Dagmar Andreasen: 40 Jahre lang hat Dagmar, heute 69 Jahre alt, in Fabriken gearbeitet. Dabei hat sie sich nicht, wie viele andere, kaputtmachen lassen: Sie war aktiv in der Gewerkschaft, in der Frauenbewegung ... Ihr kämpferischer Bericht liest sich witzig und spannend. (106 Seiten, Verlag Neue Kritik, 8,80 Mark)

BRIGITTE-WORTANZEIGEN

Berufsausbildung

Kosmetik, Fußpflege, Halbjahreskurse. Beginn: März–September. Kosmetik-Fernlehrgänge, Diplom, Bildprospekt. Weingartner, Tengstr. 38, 8000 München

Fachschule für med. Kosmetik Leona Pieper, Witts Allee 12, 2000 Hamburg 55, Wohnmöglichkeit im Hause. Prospekte anfordern. Tel. 86 14 93

Staatl. anerkannte med.-kaufm. Assistentin (und Ärztesekretärin) durch 1jähr. priv. Berufskolleg. Mittlere Reife erforderlich. Beihilfen. Beginn Oktober. KAUFM.-PRAKT. ARZTHELFERIN ⅓ Jahr. Ärztekammerprüfung ohne vorheriges Praktikum möglich. Beginn Oktober/April. Freiprospekt BE. Lehrinstitut Dr. med. Buchholz, staatl. anerkannte Ergänzungsschule, Starkenstr. 36, Tel. (07 61) 2 54 43, Univ.-Stadt 7800 Freiburg/Schwarzwald.

EURO-SPRACHREISEN — Großbritannien — Frankreich — Spanien — Italien — Malta — USA — anerkannte Schulen — FERIEN-SPRACHKURSE — SPRACH-SPORTKURSE für Schüler und Erwachsene auch ganzjähr. INTENSIV-SPRACHKURSE — KURZZEITKURSE für Berufstätige, während des ganzen Jahres, sichere Anreise — Unterkunft in Familien, Wohnheimen — Hotels — Bildprospekte: Kaiserstr. 1–3 A, 8700 Würzburg, Tel. (09 31) 5 82 05, Telex: 4 188 559

FREMDSPRACHENSEKRETÄRIN — Vollzeitausbildung, nach BAföG gefördet. AVIS Spracheninstitut, Gärtnergasse 16, 6500 Mainz, Tel. (0 61 31) 2 30 20

Fremdsprachenkorrespondent/In 1- u. 2jähr. Berufsfachschulen. Englisch/Französisch/Spanisch. Ausbildung für Berufstätigkeit im Außenhandel. Private Handelsschulen Merkur, Ensingerstr. 6–8, 7900 Ulm, Telefon: (07 31) 6 20 15

AUSBILDUNG ZUR KOSMETIKERIN MIT STAATL. ABSCHLUSSPRÜFUNG
1 Jahr, Kursbeginn April/Okt. Berufsfachschule für Kosmetik Gerlich-Bröker, Telemannstr. 4, 6000 Frankfurt/M., Tel. (06 11) 72 97 82.

Fortsetzung auf Seite 164

Können beide Partner mit dem Schutz-Ovulum a-gen 53 die Liebe gefühlvoll erleben?

Ja. Immer mehr Paare geben dem Schutz-Ovulum a-gen 53 den Vorzug. Weil es zuverlässig schützt. Und weil es nicht schäumt und angenehm ist.
Die Liebe unbehindert läßt.

Das sind die besonderen Vorteile von a-gen 53. Der einmalige Wirkstoff blockiert die männlichen Samenfäden und verhindert so die Befruchtung. Ohne in die natürliche Körperfunktion einzugreifen.

a-gen 53 ist hygienisch, hautfreundlich, bequem anzuwenden und gut verträglich. Alles das macht a-gen 53 zu einem partnerfreundlichen Schutz-Ovulum.

Wenn auch Sie die Liebe unbeschwert genießen möchten, vertrauen Sie dem zuverlässigen a-gen 53.

Fragen Sie Ihren Apotheker.

Diese Paare vertrauen dem zuverlässigen a-gen 53, weil es angenehm schützt und die Liebe gefühlvoll genießen läßt.

Nur in der Apotheke erhältlich.
Auch in Österreich und in der Schweiz (Syn-a-gen) im Handel.

a-gen 53

...wenn Liebe heiter und unbehindert sein soll

a-gen 53 zur Empfängnisverhütung
Deutsche Chefaro Pharma GmbH, 4670 Lünen

Es ist schön, anspruchsvoll zu sein
Pentax auto 110

Und schön ist sie, die Mini-Reflex von Pentax. Und die kleinste und leichteste dazu. Hier sind zwei Bestseller vereinigt: Die kleinen Abmessungen, ermöglicht durch die 110 Kassette. Und die Spitzenleistungen einer hochwertigen Spiegelreflex-Camera. Mit allem, was dazugehört, um bessere Fotos zu schießen.

Nehmen Sie die Pentax auto 110 in die Hand. Spüren Sie, wie leicht sie ist. Wie leicht sie zu bedienen ist. Im Foto-Fachgeschäft und in den Foto-Fachabteilungen der Warenhäuser.

PENTAX Handelsgesellschaft mbH, Grandweg 64, 2000 Hamburg 54.

Neue Dimensionen in der Fotografie – das ist

PENTAX

Gutschein
Bitte senden Sie mir ausführliche Informationen über die neue Pentax auto 110. Ausschneiden, auf eine Postkarte kleben und an PENTAX, Grandweg 64, 2000 Hamburg 54, einsenden. Absender nicht vergessen.
BG 249

Als Frau allein durch Australien

Ursula Reker aus Köln – Beruf: Lehrerin, Hobby: Reisen – fuhr auf eigene Faust kreuz und quer durch den fünften Kontinent. Hier berichtet sie über ihren Urlaub am anderen Ende der Welt.

Sydney, hier mit dem Blick auf das Opernhaus und die Skyline, ist nicht nur älteste und größte Stadt Australiens, sondern gilt vielen Globetrottern als eine der schönsten Metropolen der Welt. ▷

△ *Aborigines-Kinder: Die australischen Ureinwohner führen, ähnlich wie die meisten Indianer Nordamerikas, in den großen Städten ein Leben am Rande der Gesellschaft.*

Die Fahrer der gewaltigen Überlandlastwagen, die Trucker, sind echte Abenteurer. Ihnen verdankt Ursula Reker hervorragende Tips für ihre Trips in das Landesinnere. ▷

△ *Ayers Rock, der größte Monolith der Erde, ragt ungefähr 350 Meter aus der Ebene. Unsere Autorin hat ihn, wie es die meisten Touristen tun, bestiegen.*

◁ *Bunte Häuser, witzige Läden, originelle Kneipen: Sydney hat eine Menge Atmosphäre.*

△*Von Alice Springs aus schloß sich unsere Weltenbummlerin einer Busreisegesellschaft auf dem Weg ins Hinterland an. Es wurde viel lustiger als erwartet.*

Fotos: Mauritius (4), Marlboro-Reisen, Zefa, Thomas Höpker, Reker, Jüliger.

Warum allein, warum so weit?

Zunächst einmal habe ich das Glück, als Lehrerin über sechs Wochen Sommerurlaub zu verfügen. Und die Tatsache, daß ich Englisch und Französisch unterrichte, hilft natürlich auch.

Aber warum ausgerechnet Australien? Ich habe eine Schwäche für Länder und Kontinente, die ich mir wirklich erobern muß. Für weite, für menschenleere Landschaften, wie sie mir schon von den USA und Afrika her vertraut sind. Wo in einsamen Gegenden ein Autofahrer den anderen noch grüßt und jeder ohne Umstände hilft, wenn es notwendig ist. Aber ich bin auch ein Städtefan. Wenn ich in einem fremden Hotel meine Koffer ausgepackt habe, studiere ich sofort alle Prospekte und Informationsblättchen. Wo ist etwas los? Wo sind die nettesten Cafés, Bistros, wo die schicksten Einkaufsviertel? Die Wohngegenden interessieren mich ebenso wie die Museen, lustige Cafés mindestens genauso wie die obligaten Sehenswürdigkeiten einer Stadt.

Ich weiß genau, was ich vom Urlaub erwarte, und es fällt mir immer schwerer, gemeinsam mit einem Freund oder einer Freundin zu reisen und notgedrungen Kompromisse schließen zu müssen. Außerdem reißt es ja auch nicht gerade jeden vom Stuhl bei dem Gedanken, sechs Wochen aus dem Koffer zu leben, nie zu wissen, wo man am nächsten Abend sein wird.

Aus diesem Grunde bestieg ich denn auch alleine, mit erwartungsvollem Herzklopfen und 20 Kilo Gepäck in Frankfurt das Flugzeug nach Sydney.

◁ *Glück, Zufall und gute Kontakte ermöglichten Ursula Reker einen Abstecher in ein Reservat der Aborigines, das normalerweise von Touristen nicht besucht werden kann.*

△ *Solche traumhaft schönen und nicht überlaufenen Strände finden Australien-Reisende auf mehreren tropischen Inseln des Großen Barrier-Riffs vor der Nordostküste.*

Australien: Hautnah durch die Wildnis

Vorausgesetzt, man hat den 24stündigen Flug von Frankfurt nach Sydney mit Anstand hinter sich gebracht, ein gültiges Visum in Händen und den impertinent riechenden antibakteriellen Spray überlebt, mit dem alle Passagiere vor dem Verlassen des Flugzeugs besprüht werden(!), dann empfängt einen Sydney, eine der schönsten Hafenstädte der Welt, fast immer mit strahlendem Sonnenschein.

Da ich mir nach dem langen, ermüdenden Flug noch nicht zutraute, mich sofort im Mietauto in den dort herrschenden Linksverkehr zu stürzen, nahm ich ein Taxi, das mich in das Hotel brachte, das ich von Deutschland aus gebucht hatte. Dort hamsterte ich zunächst einmal alle Prospekte, die an der Rezeption herumlagen, um mir den ersten Eindruck „vor Ort" zu verschaffen. Denn leider stimmen z. B. die Preisangaben des Polyglott trotz neuester Ausgabe selten mit der Wirklichkeit überein. Ich verglich die Mietwagenpreise der Firmen Avis, Hertz, Budget und einiger lokaler Gesellschaften, bevor ich mich für den günstigsten Tarif entschied: „without mileage", ohne extra zu entrichtende Meilengebühr.

Am nächsten Tag ging es los! Ein absolutes Muß für jeden Sydney-Besucher: die „Captain-Cook-Kaffeefahrt" mit dem Schiff. Nirgends sonst hat man so einen herrlichen Blick auf die Skyline von Sydney, die kleinen Yachthäfen, die geschützten weißen Strände und nicht zuletzt auf das weltberühmte Opernhaus und die Hafenbrücke. Dort befindet sich auch das alte Viertel von Sydney: die „Rocks", mit urigen Kneipen wie der Argyle Tavern, der Cadmans Cottage (1816), einer altmodischen Spaghetty-Factory und den „Pancakes on the Rocks", einem uralten Lagerhaus, in dem man 24 Stunden rund um die Uhr hunderterlei verschieden gefüllte Pfannkuchen essen kann.

Dieses Foto machte Ursula Reker im Outback, im australischen Landesinneren: typische Straße mit einem typischen Transportmittel.

Sydney ist für mich das San Francisco Australiens. Überall lustige Viertel wie z. B. Paddington, mit Bistros, Galerien und schönen alten Häusern mit Eisengitter-Balkonen. Auf King's Cross, das St. Pauli von Sydney, mit unzähligen Bars und Restaurants, sind die Australier besonders stolz. Ich würde sagen: 45 Minuten reichen hier völlig.

Wie in jeder Weltstadt, so gibt es natürlich auch in Sydney eine Menge sehr guter Restaurants. Eines sollte man auf keinen Fall versäumen: das „Summit", das größte, sich um sich selbst drehende Restaurant der Welt, hoch oben, im 47. Stockwerk des Australian Square Building. Für zehn Dollar (ca. 22 Mark) kann man sich zum Lunch an einem köstlichen kalten Büfett satt essen und dabei den großartigen Ausblick genießen.

Schweren Herzens trennte ich mich von dieser Stadt und flog nach Brisbane, wo ich einen Australier besuchte, den ich Jahre zuvor auf Bali getroffen hatte. Von Brisbane aus unternahm ich Tagesausflüge an die Strände von Surfer's Paradise und Sunshine Coast.

Wolkenkratzer-Hotels lassen ahnen, wie arg diese Küste schon kommerzialisiert ist.

Dort gefiel es mir also nicht. Da ich im Urlaub auf Strand, Sonne und Meer jedoch nicht völlig verzichten mag, ging ich ins nächste Reisebüro und buchte einen Hin- und Rückflug zu den tropischen Inseln des Großen Barrier-Riffs, etwa 1000 km nördlich von Brisbane. Ich machte Tagestouren zu traumhaft schönen Inseln wie Lindeman Island, Daydream Island und Hayman Island. Da auf jeder Insel nur ein Hotel existiert, treten sich die Touristen nicht auf die Füße. Selbst im australischen Winter, der unserer Sommerzeit entspricht, herrschen hier Temperaturen um 28 Grad, aber es ist nicht üblich, am Swimming-pool vor sich hin zu bräunen. Statt dessen fuhr ich mit dem Boot aufs Meer hinaus, mit kaltem Lunch an Bord, bewunderte die unglaublich schönen Korallenformationen und skurrilen Fischarten, angelte, schwamm, tauchte und entspannte mich.

Nach dem Ausflug zum Barrier-Riff fing der abenteuerliche Teil meiner Reise an. 4400 km mit dem Mietauto von Brisbane nach Darwin, im Northern Territory, dem nördlichen und wärmsten Zipfel Australiens. Viertausendvierhundert Kilometer durch eine relativ gleichförmige Landschaft, das entspricht der Strecke Istanbul—Hammerfest oder Lissabon—Athen! Ich hätte natürlich auch fliegen können, aber abgesehen davon, daß Fliegen in Australien teuer ist: Man lernt eine Landschaft hautnäher kennen, wenn man sie durchfährt.

Darwin selbst ist ein durchschnittliches, uninteressantes, wie mit dem Lineal gezogenes Städtchen. Man kommt hierher, um ins Outback, ins Hinterland, vorzustoßen, in den Busch. Von meinem australischen Freund in Brisbane hatte ich eine Adresse in Darwin erhalten. Auch wieder so eine Erfahrung, die ich als Alleinreisende machte: An Adressen, Kontakten und Einladungen fehlte es mir nie. Die Australier sind ungemein gastfreundlich, herzlich und unkompliziert. Schon zwei Tage später fuhr ich mit zwei ▶

Alles,
wovon Mädchen
so träumen.
My
Melody
Eau de Toilette
My
Melody
Eau de Toilette
Mein Duft
My Melody
Parfum · Eau de Toilette · Duft · Deo · Körper-Lotion · Duftschaumbad

Australien: Gute Tips von den Truckern

sehr netten australischen Tierärzten und einem speziellen Permit (Ausnahmegenehmigung) ganz privat in das Reservat der Aborigines, der Ureinwohner Australiens, nach Arnhem Land. In einem Landrover mit Vierradantrieb (den braucht man hier unbedingt), ein Ruderboot auf dem Dach, mit zwei Hunden, Angelrute, Verpflegung und Ausrüstung für fünf Tage Leben im Busch. Nach acht Stunden Fahrt trafen wir keine Menschenseele mehr. Dafür um so mehr Tiere: Büffel, Wallabees (kleiner als Känguruhs) und die ersten Känguruhs seit meiner Ankunft in Sydney. Abends grillten wir selbst geangelte Fische (bei mir biß allerdings nie einer an!), schliefen unter einem für mich fremden Sternenhimmel und wurden frühmorgens durch das schrille, gellende Geschrei der bunten Vögel geweckt.

Einmal besuchten wir eine typische Eingeborenen-Siedlung. Im Gegensatz zu dem traurigen Dasein, das die Aborigines in Städten wie Darwin und Alice Springs fristen müssen, wo sie arbeitslos, dem Alkohol verfallen, trübsinnig vor sich hindämmern, machen die Menschen hier einen zufriedenen Eindruck. Die Frauen basteln Ketten aus wilden Früchten und Beeren oder flechten Körbe, die Männer schnitzen Bumerangs und Speere, wenn sie nicht gerade zum Angeln oder Jagen unterwegs sind.

Nach insgesamt zehn Tagen in Darwin und Umgebung fuhr ich weiter nach Alice Springs, Zentralaustralien. „Nur" 1700 Kilometer dieses Mal. Die Straßen sind durchgehend geteert, aber wegen des geringen Verkehrs nur einspurig. Das bedeutet, daß man bei Gegenverkehr, meist riesige Lastwagen, in den roten Sand links von der Straße ausweichen muß und im nächsten Augenblick in einer dichten Staubwolke verschwindet. Überhaupt die Truckfahrer. Harte Burschen, die auf manchmal abenteuerlichen Wegen zu ihrem Job gekommen sind. Als ich unterwegs in einem der total verlassenen Nester Station machte, um zu tanken und einen Kaffee zu trinken, kam ich gleich ins Gespräch mit ihnen. „Was, aus Deutschland kommen Sie und ganz alleine unterwegs, das gibt's doch gar nicht!" Sie gaben mir alle möglichen Tips, kratzten ihren letzten Charme zusammen und suchten irgendwo in ihrer Ahnenleiter einen deutschen Urgroßvater, nur um mir eine Freude zu machen. Ob ich auch ge- ▶

Tips für Australien

gesagt: Irgendwo auf dem 5. Kontinent, der sich über 30 Breitengrade erstreckt, ist immer gutes Wetter. In der tropischen Zone im Norden ist von April bis Oktober Sommer, in der kontinentalen (inneren) Zone scheint von Oktober bis März die Sonne. Am angenehmsten ist das Klima an den Küsten (20 000 Kilometer Küste!)

Anreise: Besonders günstig sind APEX-Flüge mit Linienmaschinen, die allerdings etwa ein halbes Jahr vorher gebucht werden müssen; der Flug Frankfurt—Sydney hin und zurück kostet dann ungefähr 1600 bis 2700 Mark, je nach Saison. Wer nicht so lange vorher buchen kann und nicht das Geld für den regulären Linienflug (5712 Mark) ausgeben will, kann sich u.a. bei der Lufthansa und Quantas, bei Singapore-, Garuda- und Malaysia-Airlines nach preisgünstigen Möglichkeiten erkundigen. Die Preise liegen bei 2000 bis 2600 Mark.

Reisezeit: Australien hat mehrere unterschiedliche Klimazonen, vereinfacht ist, daß in Australien 1000 km auf dem Luftweg zurückgelegt werden (muß nicht bei einer Strecke sein). Als Beispiel: Der Flug Melbourne—Alice Springs kostet ermäßigt 105,60 australische Dollar — etwa 224 Mark.

Unterkunft: Hotels und Motels sind in der Stadt teurer als auf dem Land. Doppelzimmer mit Dusche und WC kosten im Schnitt 25 bis 60 australische Dollar (= 53 bis 127 Mark). Einzelzimmer bekommt man für 20 bis 55 australische Dollar (= 42,50 bis 117 Mark). Preiswerter ist es in Jugendherbergen, die man mit einem deutschen Jugendherbergsausweis benutzen kann.

Währung: 1 australischer Dollar = 2,12 Mark (im September '79).

Reiselektüre: Polyglott-Reiseführer; Reiseführer Australien im Mai-Verlag; Merian-Heft Australien; Time Life-Verlag: „Der australische Busch" und ein Roman, der in Australien spielt und mit dem Nobelpreis ausgezeichnet wurde: „Die Dornenvögel" von Coleen McCullough.

Pauschalreisen: Immer mehr deutsche Veranstalter nehmen Australien-Programme in ihre Kataloge auf. Einen besonders verführerisch gestalteten Australien-Prospekt, der die ganze Angebots-Palette (von Städte-Reisen über Bahntouren und Safaris bis hin zu den Badeferien auf vorgelagerten Inseln) anbietet, hat jetzt Marlboro-Reisen herausgebracht: Abenteuer auf Hochglanz!

Information: Australische Fremdenverkehrszentrale, Neue Mainzer Straße 22, 6000 Frankfurt 1, Telefon 06 11/23 50 71. Dieses Amt verschickt auf Anforderung eine vorbildliche Informationsbroschüre „Urlaub in Australien", die Lust auf ungewöhnliche Ferien auf der anderen Seite der Welt macht und nicht nur nützliche Adressen auflistet, sondern auch Namen von Sachbearbeitern in Reisebüros nennt, die sich schon mal in Australien umgeschaut haben — eine gute Idee!

Genuß, der zu uns paßt.
kim heute
Taxen
kim
kim
kim
IM RAUCH NIKOTINARM SCHLANK
Sie ist leicht.
Sie ist schlank.
Und schmeckt.
Simon Artz
Frauen rauchen kim u. a. auch in Frankreich Italien und der Schweiz
Kondensat 10 mg, Niko
mg (Durchschnittswerte nach DIN

„Ob ich schwanger bin...?"

Das ist die Frage, wenn die Regel mal ausbleibt.
Obwohl es viele andere Gründe dafür geben kann. Um sicher zu sein, machen deshalb Millionen von Frauen und Mädchen erst einmal den B-Test. In aller Ruhe zu Hause, ohne fremde Hilfe; auf einfache Weise, ohne etwas einzunehmen:
Der B-Test – wissenschaftlich entwickelt – weist das Hormon HCG nach, das bei Schwangerschaft im Urin ausgeschieden wird.
Sie bekommen ihn rezeptfrei in allen Apotheken. Sagen Sie einfach „Einen B-Test!"

B-Test. Der zuverlässige Schwangerschafts-Früh-Test zum Selbermachen.

Auch in Österreich und in der Schweiz.

ROLAND

Man sieht Ihnen an, wie gut er Ihnen tut.

Haben Sie das nicht auch schon festgestellt? Wenn Ihre Verdauung klappt, fühlen Sie sich viel wohler und sehen besser aus. Ob das Einbildung ist? Im Gegenteil. Nehmen Sie bei Abführproblemen mal MIDRO-Tee. Da sieht man Ihnen an, wie gut er Ihnen tut. Rein pflanzliche Wirkstoffe entschlacken, reinigen und regulieren. Das ist Schönheitspflege, wie sie Ihnen keine Kosmetik bieten kann.

Midro® Tee

der natürliche Weg zu geregelter Verdauung

MIDRO-Tee: zum Abführen, gegen Darmträgheit und Verstopfung. Nicht anwenden bei Darmverschluß. Midro Lörrach GmbH, Lörrach

Australien: Mit dem Bus in die Wüste

nug Wasser- und Benzinkanister dabei hätte. Und ob ich mir schon Katherine Gorge, eine malerische, mit Wasser gefüllte Schlucht, angesehen hätte. Derart mit guten Ratschlägen vollgespickt, kam ich sicher in Alice Springs an. Dort erkundigte ich mich sofort nach den Straßenverhältnissen zu den Sehenswürdigkeiten im Innern Australiens. Unmöglich, in einem Mietauto alleine dort hinzufahren. Die Straßen bestehen aus rotem Sand, teilweise fährt man durch ausgetrocknete Flußbetten. Also mußte ich mich wohl oder übel einer organisierten Bustour anschließen. Es wurde aber recht lustig: Die Teilnehmer waren alle 60 Jahre und älter, hatten teilweise lange für die Reise nach Alice gespart und waren dementsprechend erwartungsvoll. Und die Busfahrer gingen voll auf sie ein. Sie sind allround-begabt, kennen die Gegend wie ihre Westentasche, erklären Wissenswertes über Pflanzen und Tiere, sorgen für ein perfektes Barbecue unterwegs – mit Riesensteaks, Würstchen, an Ort und Stelle zubereiteten Salaten, Wein, Kaffee und Tee – und sind perfekte Automechaniker. Gegen Abend kamen wir am Ayers Rock an, dem größten Monolith der Erde, besonders faszinierend in dem wechselnden Farbenspiel von Sonnen- auf- und -untergang. Am nächsten Morgen bestieg ich diesen Felsen, nicht zuletzt, um mir zu Hause den farbigen Aufkleber „I climbed Ayers Rock" voller Stolz ans Auto heften zu können.
Da ich in Gesprächen mit Truckfahrern erfahren hatte, daß die Strecke Alice Springs–Adelaide nicht besonders aufregend ist, gab ich mein Mietauto zurück und buchte einen Flug für die 1400 km lange Strecke nach Adelaide. Der Temperatursturz traf mich unvorbereitet, und ich erkältete mich prompt: 35 Grad in Darwin, 30 Grad in Alice Springs und jetzt knapp 15 Grad in Adelaide.
Da ich Weinliebhaberin bin, wollte ich mir einen Ausflug ins Barossa Valley, dem größten Weinanbaugebiet Australiens, nicht entgehen lassen. Wieder mietete ich mir ein Auto (was ich später bereute, da ich schon nach der zweiten Weinprobe nur noch beschränkt fahrtüchtig war) und fuhr los: Man spürt den deutschen Ursprung überall (Mitte des 19. Jahrh. ließen sich vor allem deutsche Weinbauern in dieser Gegend nieder). Sogar die Landschaft sieht ein bißchen aus wie an der Mosel.
Von Adelaide aus flog ich nach Melbourne, da es mich wenig reizt, in dichtbesiedelten Gegenden mit dem Auto zu fahren. Besonders sehenswert in Melbourne: Chinatown, das Chinesenviertel in der Little Bourke St. und South Yarra, Toorak Road, mit den schicksten Boutiquen und gemütlichsten Lokalen. Als ich mich nach zwei Tagen mit einem vor anderthalb Jahren nach Australien ausgewanderten Freund aus Köln traf, war ich rundum stolz, daß er mir nichts mehr erzählen oder zeigen konnte, das ich nicht schon auf eigene Faust kennengelernt hatte.
Meine sechs Wochen Urlaub gingen zu Ende. Von Melbourne flog ich wieder nach Sydney – es machte Spaß, sich dort fast ein bißchen heimisch zu fühlen – und von dort gleich nach Frankfurt.
Obwohl es unglaubwürdig klingt: Dieser Mammut-Trip hatte mich nicht angestrengt, ich fühlte mich entspannt und gut erholt. Schade nur, daß der Flug so furchtbar lange dauert. Sonst würde ich sicher öfter mal nach drüben fliegen.

ANZEIGE

Der Frauenkalender von Brigitte

Bei Ihrem Zeitschriften-händler

Informationen und Tips, Daten und Adressen, Gedanken und Gedichte für Frauen von heute

Ein Kalender, der mehr ist als nur praktisch.

Handlich und schön anzusehen sollte er sein. Informativ, praktisch und nicht zu teuer. Und er sollte Ihnen jeden Tag etwas zu sagen haben. Hier ist nun das Ergebnis – ein Kalender, den Sie sicher schon lange gesucht haben: Er erleichtert Ihnen die Einteilung Ihrer Zeit, erinnert Sie an wichtige Termine, gibt geldsparende Tips, enthält wichtige Adressen, interessante Zitate und vieles mehr. Sie werden Ihren Brigitte-Kalender bald nicht mehr entbehren mögen – zu Hause, im Beruf und auf Reisen.

Auch das wird Ihnen gefallen!

Der Brigitte-Kalender hat einen vernünftigen Preis! Er kostet nur

DM 8.90

Brigitte-Frauenkalender:
goldbeschichtetes Kunstleder, Format 14,5 x 10,5 cm, über 300 Seiten, Goldschnitt, herausnehmbares Adreßregister.

Das alles finden Sie in diesem Kalender:

- Kalenderübersicht 1979, 1980 und 1981
- Übersichten: Feiertage 1980 (auch Nachbarländer), Schulferien-Termine, Postgebühren, Postleitzahlen
- Kennzeichen für Textilien und ihre Pflege, internationale Konfektions- und Schuhgrößen im Vergleich
- Tips: Welches Spielzeug für welches Alter
- Die Tabelle für Ihr Idealgewicht, eine große Kalorien/Joule-Tabelle, „Dickmacher"-Übersicht (Kohlenhydrate!), Tips und Informationen zur Brigitte-Diät
- Wichtige Hinweise, zum Beispiel zu Empfängnis-Verhütung, Krebsvorsorge, Mutterschutz, Hausfrauenrente
- Adressen, die Ihnen nützlich sein können: Beratungsstellen, Interessenverbände, Frauenorganisationen
- Herausnehmbarer Adressenteil
- 1/2 Seite Platz für Ihre Notizen pro Tag und viele Zitate, über die Sie nachdenken oder sich freuen können

Der Brigitte-Kalender liegt für Sie bereit –
bei Ihrem Zeitschriftenhändler oder beim Brigitte-Kalender-Service:
Schicken Sie einfach den Coupon im Briefumschlag zusammen mit einem Verrechnungs-Scheck über den Gesamtbetrag an uns ab. Die Adresse ist: Brigitte-Kalender-Service, Postfach 30 36 48, 2000 Hamburg 36. Wir garantieren Ihnen dann die Lieferung innerhalb von zwei Wochen. Schon jetzt wünschen wir Ihnen viel Freude mit Ihrem Brigitte-Kalender.

Rückgabe-Recht:
Wenn Ihnen der Brigitte-Kalender nicht gefällt, können Sie ihn innerhalb von 8 Tagen nach Empfang zurückschicken. Sie bekommen dann sofort den vollen Kaufpreis zurückerstattet.

Bestell-Coupon für Brigitte-Leserinnen, die den Kalender nicht bei ihrem Zeitschriftenhändler kaufen konnten.

Ja, der Brigitte-Kalender gefällt mir. Deshalb bestelle ich mit Rückgaberecht innerhalb von 8 Tagen:

☐ Exemplar(e) des Brigitte-Kalenders. Bitte schicken Sie mir innerhalb der nächsten zwei Wochen die Lieferung an diese Adresse: (bitte deutlich schreiben)

Name/Vorname

Straße/Nr.

PLZ Wohnort

Datum/Unterschrift

Zahlungsweise: (bitte ankreuzen):

☐ Diesem Coupon liegt ein Verrechnungs-Scheck über DM _____ für ____ Brigitte-Kalender bei.

☐ Ich möchte den (die) Kalender per Nachnahme (plus DM 2,70 Gebühr) beziehen.

Beim Verlag vergriffen

Brigitte-Kalender-Service · Postfach 30 36 48 · 2000 Hamburg 36

909/49

Warum nimmt eine Frau immer wieder Merz Spezial Dragées?

Für schöne Haut.

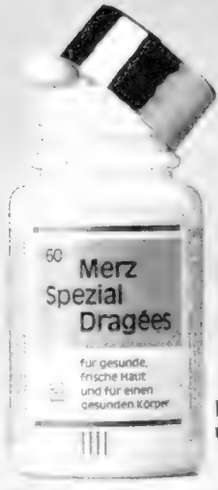
Für feste Fingernägel.

Für gesundes Haar.

Und damit fürs allgemeine Wohlbefinden.

Jedes Merz Spezial Dragée enthält genau 18 wichtige Vitalstoffe. Zum Beispiel Vitamine, Eisensalz, β-Carotin sowie Hefeextrakt. Sie unterstützen den Aufbau und die natürliche Versorgung von Haut, Haaren und Fingernägeln und helfen, von innen her gesund und natürlich schön zu bleiben. So beugt man Mangelerscheinungen vor, fühlt sich wohl und sieht gut aus. Prima, daß es Merz Spezial Dragées gibt.

Auch in Österreich und in der Schweiz erhältlich.



In Apotheken und Drogerien.

Natürliche Schönheit kommt von innen.

Merz Spezial Dragées · Vorbeugung gegen Schäden, die durch Mangel an wichtigen Vitalstoffen (z. B. Vitamine, Eisensalz) in Körper und Haut entstehen. Merz+Co., Frankfurt/Main.

Die vergnüglichen Erfahrungen eines Familienvaters auf der Suche nach der richtigen Ferienwohnung.

Zwei Zimmer, fünf Leute und ein Kater

Fotos: Rudolf Dietrich

Die Familie Rübesamen kurvte meist als geschlossene Gruppe durchs Skigelände – Vater voran, Mutter am Schluß.

In diesem Haus liegt die Ferienwohnung.

Kater Leo sitzt auf seinem Lieblingsplatz.

Abendvergnügen im Keller.

Genaugenommen müßte der Countdown für die Weihnachts-Skiferien zwölf Monate vorher einsetzen. Da nämlich beginnen die Lebenstüchtigen bereits, sich die Quartiere zu sichern, die sie im nächsten Dezember beziehen wollen. Wer Anfang Januar bei der Abreise schon sagen kann: „Auf Wiedersehen also im nächsten Jahr!" ist fein heraus.

Wir konnten das nicht. Ein Jahr oder ein halbes im voraus zu buchen, widerstrebt der Mentalität unserer Familie, die – unter dem Einfluß des Vaters – die Dinge gern auf sich zukommen läßt. Diese feine englische Art erfordert freilich nicht nur einen gefestigten Charakter, sondern eines Tages auch verstärkte Aktivität. Als die Herbststürme über das Land fegten, drehten sich die Gespräche im Freundeskreis mit zunehmender Dringlichkeit um Fragen wie: Wißt ihr nicht...? Habt ihr nicht...? So vom 28. Dezember bis 6. Januar etwa...? Ja ja, für fünf Personen...? Natürlich eine hübsche Wohnung, ruhig und zentral gelegen,

Filzmoos: Viele Lifte, aber nichts für Skikanonen

Die Hofalm – ein gemütlicher Rastplatz, wenn die Beine vom Skifahren müde sind.

ganz nahe zu den Liften... Die Post machte gute Geschäfte mit uns, und die Telefonleitungen in den schneesicheren Alpenregionen waren durch unsere Verhandlungsgespräche mit potentiellen Quartieren blockiert. Im Schein der ersten Adventskerze erreichte uns dann doch eine freundliche Zusage: ... ganz zufällig ... etwas freigeworden ... ein drittes Bett hineinstellen ... Die Erleichterung war groß. Der Brief kam aus Filzmoos im Salzburger Land. Doch davon später. Ein anderes Problem warf seine Schatten weit voraus. In den finanziell ohnehin angespannten Vorweihnachtswochen mußten folgende Gegenstände angeschafft, ergänzt, überprüft oder repariert werden: fünf Paar Skier mit TÜV-getesteten Automatic-Bindungen, fünf Paar Stöcke, fünf Paar Stiefel, fünf Paar Handschuhe, fünf Skimützen, fünf Schneebrillen, fünf Paar Winterstiefel, fünf Skianzüge, fünf Auswechselgarnituren, Schneeketten, ein Paar Autoskihalter – um nur das absolut unentbehrliche Gerät zu nennen.

Kein Wunder also, daß alle die bunten Prospekte mit den einladenden Hotels mit oder ohne Frühstücksbüfett, Hallenbad und dergleichen unbeachtet geblieben waren. Durchaus nicht leichten Herzens, zumindest was die Eltern angeht, welche die Vorzüge eines von dienstbarer Hand gedeckten Tisches, von Zimmermädchen, Hotel-Bar und Rezeption wohl zu schätzen wissen. Doch die notwendigen Konsequenzen hätten sie ziehen müssen, bevor sie Annette (14), Kristin (12) und Regine (10) in die Welt setzten. Vor die Wahl gestellt, auf gewisse Annehmlichkeiten zu verzichten oder ganz zu Hause zu bleiben, hat sich der Familienrat einhellig dafür entschieden, den Service selbst in die Hand zu nehmen. Das bedeutete allerdings, daß sich das Reisegepäck um weitere wichtige Bestandteile vermehrte: Dampftopf, Pfeffermühle, Saftpresse, Spülmittel, Teekanne, Rumflasche, Waschpulver, Schürzen, Servietten und dergleichen mehr.

Leo haßt das Autofahren. Bei der Abreise in München sauste unser Kater durchs offene Seitenfenster und mußte mühsam wieder eingefangen werden, bevor es losgehen konnte. Heikle Situationen entstanden, als er dem Fahrer ins Genick sprang und sich anschließend verängstigt unter das Bremspedal verkroch. Bei Werfen, es dämmerte schon, verließ die ganze Familie den Wagen, umzingelte Leo, damit er sich nicht davonmachen konnte, und wartete fröstelnd, bis er sein Geschäft erledigt hatte. Die restliche Fahrt bis nach Filzmoos verlief ohne weitere Zwischenfälle.

Die Wohnung, die uns hier erwartete, ist auf den ersten Blick erschreckend klein. Ein Wohnzimmer mit einer winzigen Kochnische; die Couch läßt sich in ein Doppelbett für die Eltern verwandeln. Na ja, warum nicht? Auch die Kinder machen lange Gesichter, weil sie sich zu dritt ein Zimmer teilen sollen. Der Flur ist winzig, nur das Bad hat einigermaßen normale Dimensionen. Als wir unser Auto entladen haben, ist für das lebende Inventar kaum noch Platz. Ein paar Minuten nach dem Einzug hat Leo bereits seinen Lieblingsplatz gefunden und sich auf der Heizung zusammengerollt, erleichtert, daß die schreckliche Fahrt vorbei ist. Die Zufriedenheit, die er schnurrend verbreitet, überträgt sich auf die Familie, die bei Tee und mitgebrachten Weihnachtsplätzchen auch bald heimisch wird.

Die Wohnung liegt wirklich sehr günstig – zentral und ruhig, was einander auszuschließen scheint. Doch jetzt muß man wohl ein paar Worte über unseren Ort sagen: Filzmoos ist ein freundliches, überschaubares, noch nicht aus allen Nähten geplatztes Dorf im Salzburger Land, am Ende eines Seitentales gelegen und damit ohne Durchgangsverkehr, kinderfreundlich also von Natur aus. Das Skigebiet mit drei großen und 15 kleineren Liften wirft Skikanonen nicht um. Aber wer ist schon Skikanone? Wen es nach Ablenkung und größeren Herausforderungen gelüstet, der ist in einer halben Autostunde in den Skischaukelorten Radstadt-Altenmarkt oder Flachau-Wagrain und kann sich dort austoben.

Nahe beim Haus surrt ein kleiner Lift am Übungshang. Hier können die Kinder sich problemlos vergnügen, wenn ihre Eltern eigene Pläne haben oder morgens länger schlafen wollen. Letzteres gelingt allerdings nur noch selten. Ab acht Uhr regt sich gewöhnlich unüberhörbarer Tätigkeitsdrang im Nebenzimmer. Väterliche Aufgabe ist es, seinen ziellosen Leerlauf in die Bahn sinnvoller Aktivitäten zu lenken: Semmeln in der Bäk- ▶

Uhraufführung

Vorhang auf für ein Uhrenradio, das sich ebenso schön wie zeitgemäß präsentiert: das neue ICF-C 11 W von Sony. Eine faszinierende Vorstellung. Ob Sie das eigenwillige Design nehmen oder das fluoreszierende Digital-Display, das die Zeit ganz präzise anzeigt. In großen, brillanten Ziffern, heller oder dunkler, je nach Lichteinfall.

Stellen Sie sich vor, wie angenehm es sein muß, sich morgens automatisch wecken zu lassen. Mit Summton oder dem reinen Wohlklang von UKW oder MW. Oder noch angenehmer, abends bei leiser Musik sanft zu entschlummern, bevor der Sleep Timer das Gerät automatisch abschaltet.

Wenn jetzt bei Ihnen die Würfel noch nicht gefallen sind, dann hören und sehen Sie sich das neue ICF-C 11 W doch bitte einmal aus der Nähe an. Im Fachhandel hat es jetzt überall Premiere.

SONY

Sony GmbH, Hugo-Eckener-Str. 20, 5000 Köln 30
Sony Ges. mbH, Laudongasse 29-31, A 1080 Wien

Ferienwohnungen: Die Suche beginnt ein Jahr im voraus

Der Skikindergarten nimmt Kinder ab vier auf. Sie werden den ganzen Tag betreut.

kerei gegenüber holen, Betten machen, Leo füttern, Tee und Eier kochen, Tisch decken, staubsaugen ... Warum es trotzdem zwei Stunden und mehr dauert, bis die Familie vollständig gerüstet das Haus verläßt, haben wir nie herausgefunden.

Jedenfalls, wann immer wir am Lift erscheinen – die Skikurse sind längst über alle Berge und mit ihnen die strebsame Mehrheit der Stemmer und Schwinger. So gleiten wir in aller Ruhe die bewaldeten Hänge um Filzmoos hinauf, ohne uns vorher – wie in den Weihnachtsferien kaum vermeidlich – in langen Warteschlangen die Beine in den Leib gestanden zu haben. Die allgemeine Vorfreude erhält nur einmal einen Dämpfer: Als der für Technik und Material verantwortliche Vater sich die steile Liftschneise bis zu der Stelle hinunterarbeiten muß, an der Kristins linker Handschuh lag!

Warum machen wir keinen Skikurs mit? Sparsamkeit ist es jedenfalls nicht, die uns unsere eigenen Spuren über die Pisten ziehen läßt. In den ersten Jahren sind die Kinder natürlich auch in die Skischule gegangen. Doch als sie einigermaßen sicher auf den Beinen standen, wollten sie erstaunlicherweise lieber mit den Eltern fahren. Und so kurven wir nun als geschlossene Gruppe durchs Gelände: Vater voran, dann die drei Kinder in wechselnder Reihenfolge, Mutter am Schluß, wegen der Übersicht und damit niemand verlorengeht.

Mittags kehren wir in einer Jausenstation am Rande von Filzmoos ein, im „Roßbrandstüble" oder oben am Großberg. Komfort und Preise sind bescheiden, das gastronomische Niveau ist es auch: Backerbsensuppe, Debreziner mit Kraut, Pommes frites mit Ketchup – kein Fall für Feinschmecker! Aber die kommen, sofern sie Skifahrer sind, auch in höheren Preislagen fast nie auf ihre Kosten. Doch der „High tea" in der kleinen Zweizimmerwohnung hat auch einiges für sich. Da wird der Stollen aufgeschnitten, der die Weihnachtsfeiertage überlebt hat, der Tee kommt nicht aus dem Beutel, sondern aus einer edlen Dose, und eine Rumflasche steht natürlich auch bereit. Außerdem kann man lesen, stricken und in Strumpfhosen herumlaufen ...

Wenn wir stiefelpolternd und Schneeluft einschleppend in unsere Wohnung zurückkehren, rollt Leo auf seiner Heizung sich noch fester zusammen und gibt zu erkennen, daß er es ohne uns viel gemütlicher gehabt hat. Er nimmt erst wieder Interesse an seiner Umgebung, wenn die Vorkehrungen für das Abendessen beginnen. Auch alle übrigen Familienmitglieder haben einen gesegneten Appetit. Entsprechend sind die Quantitäten, die schließlich auf den Tisch kommen. Nouvelle Cuisine findet auf dem Zweiplattenherd nicht statt. Doch riecht es wenigstens nicht nach Friture und Schaschlik, sondern nach Schweinskoteletten, Bohneneintopf und Nudelauflauf.

Abends spielen wir ein paar Runden Rommé, ein Spiel, das sich durch unendlich viele Varianten auszeichnet. Da wird es wenigstens nicht langweilig. Manchmal gehen wir auch in den Keller hinunter, wo ein Tischfußballspiel steht. Die Partie kostet fünf Schilling, und der Vater schießt die meisten Eigentore. Zu fragen wäre, warum dabei immer so laut geschrien werden muß? Wenn alle heiser sind, gehen die Kinder ins Bett und sind dann auch zu erschöpft, um noch ernstlich miteinander zu streiten. Die Eltern können in aller Ruhe einen kleinen Spaziergang durch die verschneiten Dorfstraßen machen. Der endet meistens im „Hanneshof". Bei einem Viertel Roten (es können auch mehr sein) malen sie sich aus, wie bequem und komfortabel ihre Ferien sein werden, wenn sie nicht mehr die ganze Brut mitschleppen müssen. Als sie nach Hause kommen, sitzt Regine aufrecht im Bett. Sie hat geträumt, daß sie beim Skirennen der Gäste mitgemacht und einen Preis gewonnen hat.

Das wird's dann freilich auch nicht mehr geben!

Hans Eckart Rübesamen

Tips zu Filzmoos:

Preise: In Filzmoos kostet eine Ferienwohnung für vier bis sechs Personen wie die unseres Autors rund 2500 Schilling, ca. 360 Mark, pro Woche plus Nebenkosten.

Skilifte: Der 7-Tage-Paß für die Großanlagen in Filzmoos kostet rund 115 Mark. Großraum-Punktekarte für alle Lifte gibt es für etwa 60 Mark.

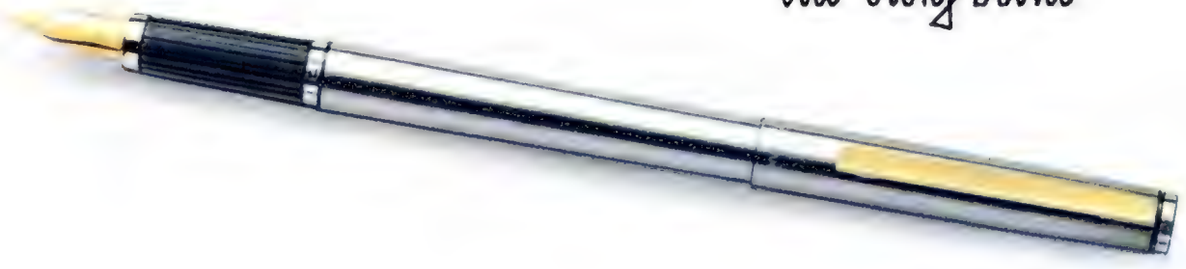
Skischule: Sechs Tage etwa 110 Mark. Gästeskikindergarten (ab vier Jahre) für eine Woche einschließlich Essen und Skikurs ca. 160 Mark.

Auskunft: Verkehrsverein, A-5532 Filzmoos im Salzburger Land.

SIGNUM

Mein lieber Mann, was Du Dir auch immer zu unserem Hochzeitstag ausgedacht haben magst, von mir bekommst Du den Signum, der so zuverlässig ist wie Du. Zur Feier des Tages. Und für die nächsten Jahre...

die ewig Deine



Der Signum Füllhalter im Detail: Hochelastische Feder, 14kt Gold. Handmontiert und handeingeschrieben. Mehrfache Qualitäts- und Funktionskontrollen.

Einzeln oder im Set: Füllhalter, Kugelschreiber, Druckbleistift, Rotoliner. Von DM 86,– bis DM 31,–*. In guten Fachgeschäften. Auch in der Schweiz.

signum
Pelikan AG

*Unverbindliche Preisempfehlung

Wetterwechsel Kopfschmerzen ...sofort Boxazin S

Gerade jetzt: die Trinktablette

Wetterwechsel ist häufig der Auslöser für Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit. Nehmen Sie rechtzeitig sprudelndes Boxazin S. – Das hilft rasch. Und es ist verträglicher, denn Wirkstoffe, die vollkommen im Wasser gelöst sind, kann der Körper schnell und leichter aufnehmen. Reichlich Vitamin C schließlich macht wieder frischer.

Boxazin S. Anwendungsgebiete: Kopfschmerzen, z.B. bei Überforderung und Wetterfühligkeit, auch bei Erkältung und grippalen Infekten. Nicht anwenden in den letzten 4 Wochen der Schwangerschaft, bei bestehender Überempfindlichkeit gegen Salicylate (Asthma), bei Störungen der Blutgerinnung, bei schweren Nierenfunktionsstörungen. Bei einem Magen- oder Darmgeschwür bitte den Arzt fragen. Salicylathaltige Präparate können geringfügige, im allgemeinen harmlose Magen- und Darmblutungen hervorrufen. Von Boxazin S sind diese bisher nicht bekannt. Schmerzmittel sollen in höheren Dosen oder über längere Zeit nicht ohne ärztlichen Rat eingenommen werden. Thomae Biberach · Riss

REISEKISTE

Tips und Notizen für unterwegs

Mit der Bahn durch Mexiko

Der aufregendste Teil der Eisenbahnfahrt ist am sechsten Tag. Da windet sich der Zug die Kupferschlucht der Sierra Madre auf 250 Meter hinauf: 83 Tunnel, 33 Brücken! Auf der achttägigen Bahnreise lernt man Mexiko auf einer wenig bekannten Route kennen: Chihuahua, Guadelajara . . . viel Zeit zum Baden, Bummeln und Schauen. Die Rundfahrt kostet ohne Verpflegung ab/bis Mexico City 799 Mark. Wer noch einen Badeurlaub dranhängt, zum Beispiel in Zihuatanejo an der Pazifikküste (schon mal gehört?), zahlt mit Flug ab Frankfurt, eine Woche Rundfahrt, eine Woche Strandhotel 2767 Mark (Touropa).

Mit der Bahn nach Dresden

Städtetouren mit der Bundesbahn werden immer beliebter. Jetzt kann man auf diese Weise auch Dresden kennenlernen. Die drei- bis fünftägigen Kurzreisen (ab 421 Mark ab Frankfurt) umfassen neben der An- und Abreise Übernachtungen im „Interhotel Newa" (Doppelzimmer, Bad oder Dusche, WC), volle Verpflegung sowie diverse Ausflüge. Bei jedem Termin müssen mindestens 15 Personen teilnehmen, sind es weniger, wird der nächste Termin angeboten. Alle Städtereisen können von jedem Bahnhof der Bundesrepublik gebucht und angetreten werden. Buchungen auch in allen DER-Reisebüros.

Für junge Leute

Windjammer: Kurs auf Las Palmas

Segeltörns auf alten Windjammern unter südlicher Sonne und jetzt auch im Winter. Mitmachen kann jeder ab 16, der eine frische Brise schnuppern möchte. Neben den 14tägigen Törns rund um Las Palmas kann man die An- und Abreise des Zweimasters „Seute Deern" von Bremerhaven über Brest und Lissabon zu den Kanarischen Inseln mitsegeln. Der Zweiwochentörn kostet für 16- bis 25jährige, die noch in der Ausbildung sind, 500 Mark, Erwachsene zahlen 600 Mark. Gleichzeitig kann man über den Veranstalter günstige Flüge nach Las Palmas buchen, die etwa 550 Mark kosten. Informationen bei „Clipper" – Deutsches Jugendwerk zur See e. V., Pfeilshofer Weg 41, 2000 Hamburg 65, Tel.: 0 40 – 5 36 16 48.

ADAC-Katalog

Nebenkosten auf einen Blick übersehen

Schon zu Hause können Sie jetzt übersehen, wieviel Sie für Liftfahrten beim Wintersport ausgeben müssen. Im neuen Ski-Katalog von ADAC-Reisen ist aufgelistet, was Lifte und Seilbahnen in den beliebtesten Wintersportgebieten kosten. Die Angaben stehen in einem Heft, das man heraustrennen kann. Es gibt Auskunft über Punkte-, Tages- und Wochenkarten, wie die Anlagen beschaffen und wie lang die Abfahrten sind. Eine gute Idee!

Ein Stück vom Besten

aus der Schweiz

Liebe Käse-Kenner und -Genießer!
Jede Käse-Spezialität aus der Schweiz ist ein Stück traditionsreicher Käse-Kultur. Gepflegt von erfahrenen eidgenössischen Käsemeistern, die den Käse-Spezialitäten aus der Schweiz individuelle Geschmacksfülle verleihen, die Käse-Feinschmecker in aller Welt so schätzen. Zum Beispiel Emmentaler SWITZERLAND – „der Nußartig-Milde" aus dem Ursprungsland Schweiz. Sein ausgewogenes Aroma, sein elfenbeinfarbener Teig mit den typischen kirschengroßen Löchern machen ihn zur Krönung eines erlesenen Gerichtes.
Probieren Sie ein Stück vom Besten – ein Kompliment an Ihren Geschmack.

Machen Sie mit beim großen Geschmacks-Ausschreiben. Achten Sie darauf bei Ihrem nächsten Einkauf von Käse aus der Schweiz. 110 wertvolle Preise warten auf ihre Gewinner.

① *Emmentaler SWITZERLAND*
„der Nußartig-Milde", das Schweizer Emmental gibt ihm seinen Namen.

② *Sbrinz SWITZERLAND*
„der Vollmundig-Mürbe" aus der Inner-Schweiz.

③ *Royalp SWITZERLAND*
„der Mild-Sahnige" aus der Ost-Schweiz.

④ *Appenzeller SWITZERLAND*
„der Üppig-Vollwürzige" aus dem Appenzeller-Land.

⑤ *Greyerzer SWITZERLAND*
„der Kräftig-Würzige" aus der West-Schweiz.

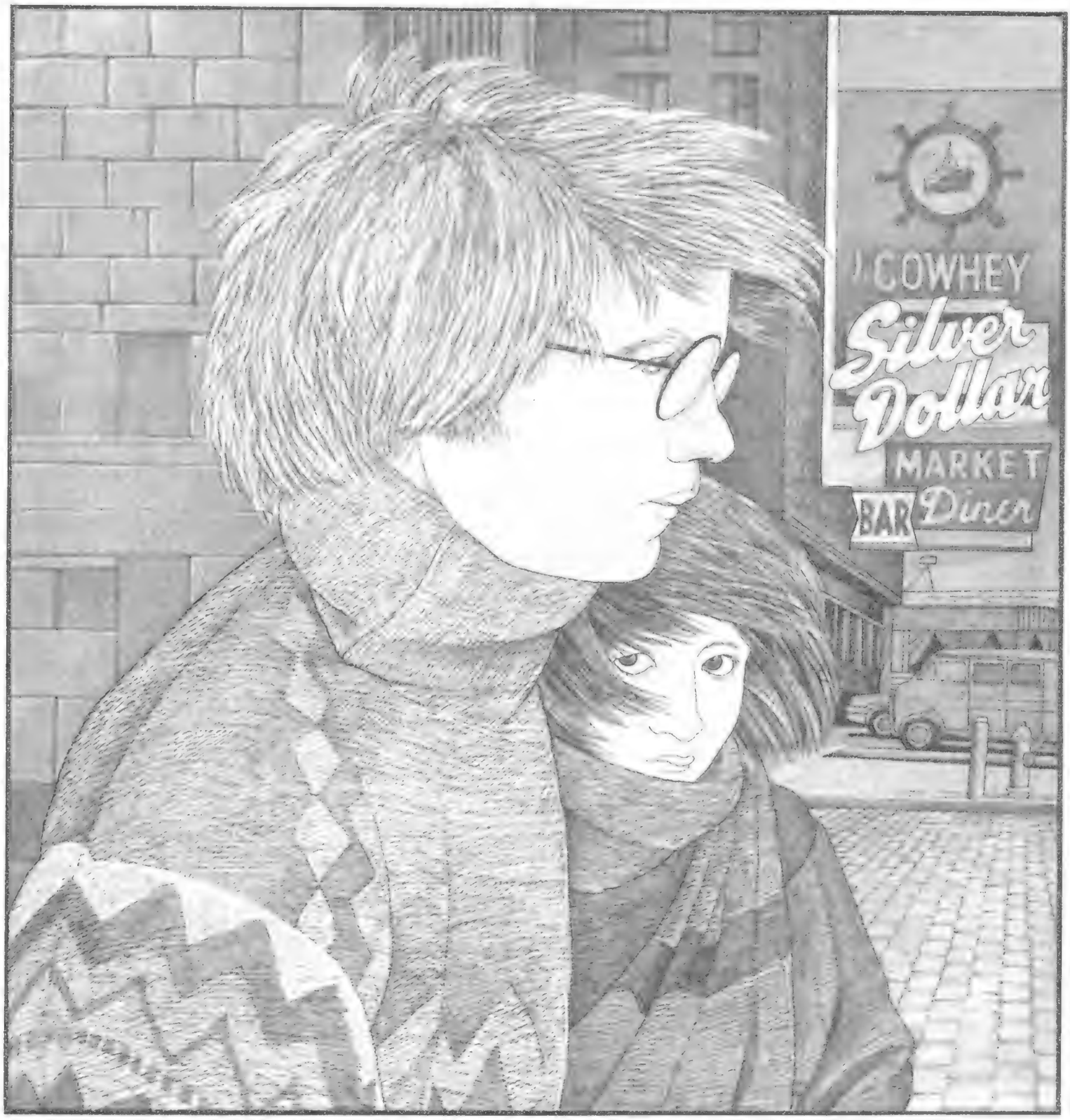
SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SWITZERLAND

SWITZERLAND

Ein junges Mädchen denkt darüber nach, warum ihre erste Freundschaft auseinanderging.

Nichts ist für immer

Erzählung von Bebe Willoughby



Zeichnung: Sabine Friedrichson

Es war ein kalter Novembertag in New York, als wir die Fifth Avenue hinuntergingen, und über zehn Straßenzüge hinweg sprachen wir kein einziges Wort.

Kai 3 Jahre

Es ist Samstagabend, und ich sitze in meinem Zimmer, während ich dies schreibe. Es ist der fünfte Samstagabend, den ich allein verbringe. Ich frage mich, ob ich Jeff jemals wiedersehen werde. Wahrscheinlich nicht. Jetzt im nachhinein erscheint mir meine ganze Beziehung zu ihm sehr merkwürdig. Ich muß darüber nachdenken, um daraus zu lernen.

Ich wünschte, jemand hätte mich über das, was ich mit Jeff erlebte, vorher aufgeklärt, doch es ist wohl eine Erfahrung, die jeder für sich machen muß.

In der Schule lerne ich nicht viel. Ich sitze stundenlang herum und höre nur halb hin, wie Frau Finch über moderne Lyrik spricht. Ich frage mich, ob Frau Finch einen Freund hat.

Ich las in einer Zeitschrift, daß die Ehe die sexuelle Revolution überlebt haben soll. Das heißt, man ist einander wieder treu, aber alle Leute, die ich kenne, finden das altmodisch. Sie würden nicht einmal zugeben, daß sie noch Jungfrau sind. Ich erzähle es auch niemanden in der Schule — obgleich ich es noch bin. Außerdem bin ich eine Romantikerin. Eines meiner größten Probleme ist, daß ich glaube, Liebe könne alles überwinden.

Jeff und ich haben uns vor fünf Samstagen getrennt. Er ist siebzehn, hat strahlende Augen, ein offenes Lachen und unglaublich viele Haare. Er trägt eine Nickelbrille, die er hin und wieder abnimmt, um zu zwinkern.

Auch wenn ich im Unter- ▶

Bei Spiel und Sport – junge Haut ist Wind und Wetter, Sonne und Regen ganz besonders ausgesetzt. Sie braucht darum auch einen ganz besonderen Schutz. Anders als die Creme im großen Familieneincremetopf ist Zartcreme bebe speziell auf junge Haut abgestimmt. Ob mit 3, 8 oder 14 Jahren – Zartcreme bebe gibt junger Haut, was sie täglich so nötig braucht: wichtige Vitamine und viel Feuchtigkeit. Das ist zarte Pflege und sanfter Schutz zugleich.

Kinder mögen bebe – und viele Muttis auch.

bebe
aus dem Hause Penaten
– natürlich zart.

Nichts ist für immer

richt nicht sehr aufmerksam bin, lese ich doch eine Menge. Was ich an der Literatur so mag, ist, daß sie mir das Gefühl gibt, doch nicht verrückt zu sein. Sie hilft mir, nicht den Kopf zu verlieren.

Diese Sache mit dem Freund macht mich nämlich ganz schön nervös. Im Moment gelte ich in der Schule als Versager, weil ich keinen Freund habe.

Ich hasse Leute, die die Welt in Gewinner und Verlierer aufteilen, aber in der Schule wird ein Mädchen eben danach eingeschätzt, ob und mit wem sie ausgeht.

Meine Klassenkameraden setzen voraus, daß ich bald wieder einen Freund habe. Ich denke auch an diese Möglichkeit.

Hoffentlich klingt das nicht zu zynisch. Aber das sind nun einmal meine Überlegungen. Irgendwo habe ich einmal gelesen, daß Zynismus zum Erwachsenwerden gehört und daß sich dahinter Furcht verbirgt. Frau Finch sagt, daß Selbstzweifel und die Angst vor dem Leben überhaupt verhindern, daß man mehr Vertrauen zueinander hat.

Ich bin dauernd damit beschäftigt, meine Gefühle zu überprüfen und mich dementsprechend zu verhalten. Ich nehme an, es klingt so, als hätte ich mich ziemlich unter Kontrolle, und genau das will ich auch erreichen. Ich war nicht immer so, und ich brauchte auch meine Zeit, um das zu lernen.

Ich bin eine gute Schülerin, und mein Vertrauenslehrer meint, daß ich mich gut anpasse und weiß, wo es längsgeht. Nun ja, er ist der Experte, also warum sollte ich ihn in Frage stellen? Aber ich stelle ihn in Frage. Ich weiß überhaupt nicht mehr, wo es längsgeht. Wenigstens in letzter Zeit nicht mehr, seit ich einen Freund hatte. Vorher war alles in Ordnung. Ich wollte Medizin studieren. Jetzt weiß ich nicht mehr, wie ich das schaffen soll. Ich bin so durcheinander wie noch nie in meinem Leben.

Jeff und ich haben uns nicht wegen Sex getrennt, so erstaunlich das klingen mag. Wenn man Zeitschriften liest, hat man den Eindruck, als sei das jedermanns Problem. Als wir bei unserer ersten Verabredung die Stufen vom Museum runtergingen, sagte Jeff, daß diese ewige Beschäftigung mit Sex ihm zum Halse heraushinge und daß er nicht vorhätte, mich rumzukriegen. Ich sagte, das sei okay. Er meinte, er wolle mich erst einmal besser kennenlernen.

Wir gingen die Parkseite der Fifth Avenue hinunter. Es war ein kalter Novembertag, und über zehn Straßenzüge hinweg sprachen wir kein einziges Wort. Autos und Busse fegten an uns vorbei.

„Du bist sehr intelligent", sagte er plötzlich.

„Woher willst du das wissen?" fragte ich.

„Weil . . . oh, es hat etwas damit zu tun, wie du über Dinge sprichst."

„Ich war immer ziemlich still", sagte ich.

„Leute, die über nichts etwas wissen, reden am meisten."

„Das habe ich auch bemerkt."

Er lächelte mich an. „Und noch etwas", fügte er hinzu, „du redest nicht über deine Eltern. Mädchen, die das andauernd tun, fallen mir ganz schön auf die Nerven."

Ich nickte. Ich nahm mir vor, nie über meine Eltern zu sprechen.

Wir schwiegen wieder eine Zeitlang. Ich fühlte, wie ich nervös wurde und stellte darum eine Frage. „Was willst du studieren?"

Er atmete tief ein und lächelte mich an. „Ich will Arzt werden."

Wie ich, dachte ich. Aber ich sagte nichts. Ich wollte ihm gefallen und fürchtete, ich würde mich unbeliebt machen, wenn ich es erwähnte.

Er lehnte an der Tür zu unserer Wohnung. „Ich komme nicht mit hinein", sagte er.

„Ich hatte auch nicht vor, dich einzuladen", sagte ich lächelnd.

„Du hast überhaupt nicht über dich gesprochen", sagte er, „das finde ich gut. Überhaupt war es ▶

Telefon-Register und viele praktische Schreibtisch-Accessoires im exclusiven arlac-Design.
Passend zu den modernen Farben der Post-Telefone: rot-orange, grau, farngrün und in arlac-beige und arlac-braun.

arlac-Telefonregister: Die schnellsten Telefonbücher der Welt! Bieten Platz für über 700 Telefon-Nummern, mit den Namen und Anschriften.
arlac-Telefonregister: Exclusiv in Form und Funktion.
Erhältlich in Bürofachgeschäften und großen Kaufhäusern.

arlac®
Exclusiv in Form und Funktion.

Kunstwerke.

Exclusive Stil-Bestecke von Wilkens. Echtsilber oder Versilbert.

Zum Beispiel: Exclusiv-Modell STRASSBURGER EMPIRE. Prachtvoller Empire-Stil aus der Zeit Napoleons I. Jedes Besteckteil auf der Vorder- und Rückseite reich ornamentiert.

109tlg. Besteckgarnitur für 12 Personen
Versilbert 3.032,00 DM
Einschließlich Mahagoni-Vitrine:
Versilbert 3.512,00 DM

Unverbindliche Preisempfehlung.

In guten Fachgeschäften können Sie die silbernen Kunstwerke des Hauses Wilkens im Original bewundern.

M.H.Wilkens & Söhne GmbH
An der Silberpräge, Bremen

WERT&DESIGN
WILKENS

Tee macht Freunde

Nicht für Einsiedler. Auch nicht für Eigenbrötler. Vielmehr für alle, die „Stacheln einfahren". Um an sich heranzulassen. Oder an andere heranzukommen.
Weil Miteinander und Zueinander wieder etwas ist.
Echter Tee macht Atmosphäre, weil sie belebend in ihm wohnt. Schreib' uns. Tee macht Freunde. Für Einzelgänger und Liebhaber der „Igelei" gibt's Aufkleber. Tip für Neulinge: Echter Tee schmeckt stärker besser.

Ich möchte obiges Igel-Pärchen als Auto-Aufkleber und Informationen über echten Tee. Porto habe ich als 50-Pfennig-Briefmarke beigefügt und meine Anschrift nicht vergessen

DAS DEUTSCHE TEEBURO
Steindamm 9, 2000 Hamburg 1

Nichts ist für immer

heute viel besser, als ich erwartet hatte."
„Was hattest du denn erwartet?"
„Daß es langweilig sein würde."
„Ich dachte mir, daß es interessant sein würde mit dir", sagte ich.
„Mädchen sind klüger als Jungen", sagte er. „Sie wissen mehr. Meistens wenigstens."
Er drehte sich um und ging den Flur hinunter zum Fahrstuhl.
Bis jetzt hatte ich mich noch nie richtig mit einem Jungen unterhalten, also war es nur logisch, daß ich eine Menge Fehler machen würde, was ich auch tat. Ich mochte ihn einfach zu sehr. Ich verliebte mich Hals über Kopf in ihn. Und je mehr ich für ihn empfand, desto kühler wurde er, wenn es auch ganz langsam passierte.
In der ersten Woche telefonierten wir sehr oft miteinander. Meistens war er es, der redete. Ab und zu sagte er mir, daß er mich sehr intelligent fände. In den folgenden Wochen gingen wir ins Kino, spielten Schach und spielten uns gegenseitig Rollen aus Theaterstücken vor, die wir besonders mochten. Über das Telefon las ich ihm Sachen von Sylvia Plath vor und lieh ihm „Ariel" von mir.
Eines Tages nach der Schule nahm ich ihn mit zu mir nach Hause. Es war niemand da. Wir holten uns Limonade aus der Küche und gingen dann rüber ins Arbeitszimmer.
„In der Schule bist du ganz anders", sagte Jeff und streckte sich auf der Couch aus. „Es ist, als ob zwei Leute in dir wohnen. Du bist wieder anders, wenn du mit mir zusammen bist, aber du redest nie über dich." „Aber du hast doch gesagt, daß du gerade das an mir magst."
„Jetzt möchte ich aber mehr über dich wissen. Damals wollte ich nicht mit deinen Problemen belästigt werden." Ich sprudelte nun alle meine Ängste und Befürchtungen hervor. Wie ich zum Beispiel jedesmal, wenn ich auf einem U-Bahnsteig stehe, Angst habe, daß irgendein Verrückter mich vor den einfahrenden Zug stößt, oder daß ich fürchte, mir könnte ein Luftbefeuchter auf den Kopf fallen, wenn ich im Sommer durch die Straßen gehe.
„Jeder hat Ängste", sagte Jeff.
„Ja, das glaube ich auch", sagte ich und dachte, als ich meinen Blick von ihm wandte, er hat mir gar nicht zugehört.
Wir schwiegen eine Weile, und dann sagte ich: „Ich habe nie mit dir darüber gesprochen, aber ich will auch Medizin studieren."
Er lächelte, und seine Augen wurden weich.
„Das ist wunderbar", sagte er.
Wir fingen an, unsere Hausaufgaben zu machen. Ich hatte einen Aufsatz für Frau Finch über ein Gedicht von Robert Creeley zu schreiben. Ich verstand dieses Gedicht nicht gleich und las es darum teilweise Jeff vor.
„Ich glaube, es geht in diesem Gedicht um Entfremdung, meinst du nicht auch?" fragte ich.
„Nein, es geht um das Versagen der Liebe."
Wir redeten über die Liebe. Ich sagte, daß Liebe Zeit brauche, und er meinte, daß es auch Knall auf Fall gehen könnte. Wir hofften beide, daß wir die Bedeutung der Liebe eines Tages verstehen würden, und glaubten beide, daß romantische Liebe dauerhaft sein könne. Jeff behauptete, Liebe würde immer das Wichtigste in seinem Leben sein, während ich sagte, daß die Arbeit das Wichtigste sein

Die kleine Brigitte

Auflösungen von Seite 175

Spezialitäten von überall: Berühmt sind 1. die Nürnberger Lebkuchen, 2. das Lübecker Marzipan, 3. die Aachener Printen. 4. Unter „Springerle" versteht man ein süddeutsches Gebäck. 5. Aufs Brot gibt es Prager Schinken (schmeckt auch ohne Brot). 6. Mozartkugeln kommen aus Salzburg. 7. Leckere Würstchen stammen aus Frankfurt.

Wie viele Bäume sind das? Nein, nicht zwanzig. Es sind nur neunzehn.

Was wird hier gespielt? Fußball.

Die kleine Brigitte: In einem Jahr trinkt man rund zwei Badewannen Flüssigkeit (etwa 370 Liter), schläft vier Monate lang. Das behauptet unsere kleine Leserin Kirsten Kurbjuhn.

Was messen diese Instrumente? Nr. 1 ist ein Barometer, das den Luftdruck mißt. Wenn der Luftdruck steigt, wird das Wetter meist besser, wenn er fällt, muß man mit Regen rechnen. Nr. 2. ist ein Hygrometer, das mißt, wieviel Feuchtigkeit in der Luft ist. Nr. 3 kennt ihr sicher: Das Tachometer mißt im Auto die Geschwindigkeit, und der im Tachometer eingebaute Kilometerzähler zeigt an, wie viele Kilometer der Wagen schon gefahren ist. Nr. 4 ist ganz einfach eine große Waage, die bis zu einem halben Zentner messen, das heißt wiegen kann. Bei Nr. 5 handelt es sich um einen Druckmesser, der den Druck von Dampf, Luft oder Gas mißt. Solch ein Gerät findet ihr an Gasflaschen oder Gastanks, Dampfkesseln und anderen Druckbehältern (auch an Dampfheizungen). Nr. 6 ist ein sogenanntes Thermometer, das die Lufttemperatur mißt: bis über 40 Grad über Null und über 30 Grad unter Null. Nr. 7 ist eine Parkuhr, die anzeigt, wieviel Parkzeit schon abgelaufen ist.

müsse. Ich erinnere mich, daß ich während des ganzen Gesprächs das Gefühl hatte, wir beide sagten nicht die Wahrheit.
Wir machten uns wieder an unsere Hausaufgaben. Nach einer Stunde sagte ich: „Ich glaube, wir geben uns klüger, als wir sind."
„Ich glaube, du hast recht", sagte er, „wir wissen wirklich noch nicht viel."
Wir lachten und arbeiteten weiter. Wir taten so, als würde Erfolg uns nicht interessieren, aber es war nicht so.
Jeff konnte sich manchmal ausschütten vor Lachen. Er rollte dann auf dem Boden herum und lachte, bis ihm die Tränen kamen. Ich hatte so etwas noch nie gesehen.
Einmal erlebte ich, wie er in seiner Wohnung eine Glasvase zerschmetterte.
„Ich mußte es einfach tun", sagte er. „Ich muß manchmal einfach etwas kaputtmachen. Hast du es schon mal versucht?"
„Nein."
„Dann tu es! Es ist ungeheuer befriedigend."
Er gab mir eine Schale. Ich zögerte und versuchte, in seinem Gesicht zu lesen. Doch dann schmiß ich die Schale gegen den Kamin. Sie zerbrach, und der Boden war mit Scherben bedeckt. Zuerst fühlte ich Entsetzen, doch dann empfand ich irgendwie Freude beim Anblick der Scherben.
„Siehst du", sagte er und nahm mich in seine Arme, „siehst du, was passiert, wenn man etwas Unerwartetes tut?"
„Es ist phantastisch", schrie ich.
Wir hielten uns eng umschlungen, und ich fühlte mich so glücklich wie nie zuvor.
Einmal kam er zu uns zum Essen. Er wollte meine Eltern kennenlernen. Mein Vater ist Rechtsanwalt und meine Mutter Redakteurin. Wir redeten über die Emanzipation der Frau, und meine Mutter sagte, daß sich ihr Leben durch diese Bewegung nicht verändert hätte. Sie sei schon immer emanzipiert gewesen. Man braucht nicht be-

Fortsetzung auf Seite 164

GUTS-GOLD
BOUTIQUE
Mit den praktischen Geschenk-Ideen

Schenken Sie sich und Ihren Freunden dieses praktische Besteck. Damit läßt sich viel zartes, saftiges Hähnchenfleisch leicht und sauber aufteilen oder tranchieren. Eine wahre Freude. Und nehmen Sie zum Hähnchengrillen einmal die Spezial-Grillgewürz-Mischung von GUTS-GOLD. Eine Überraschung für alle, die den besonderen Geschmack von feinem gegrillten Fleisch lieben. Ein Rezeptheft gibt Ihnen noch viele appetitliche Anregungen zu Speisen, bei denen Sie mit den praktischen Geschenk-Ideen von GUTS-GOLD Ihre Freude haben.

Ein gutes Stück EMSLAND

1 Flasche Spezial-Grillgewürz-Mischung (flüssig) 135 ml, reicht für viele Grillhähnchen

1 Tranchierbesteck, eine solide Wertarbeit

Komplett 29,80 DM
Ein schmucker Preis für schöne Sachen.

1 Geflügelschere in Spitzenqualität aus Solingen

1 Rezeptheft Die schönsten Rezepte zu jeder Jahreszeit.

Das CMA-Qualitätszeichen zeichnet GUTS-GOLD Hähnchen aus, denn nur die Besten erhalten dieses deutsche Gütesiegel

Bestellschein

Hiermit bestelle ich das komplette Boutiqu
Angebot von GUTS-GOLD, bestehend aus
1 Geflügelschere, 1 Tranchierbesteck,
1 Rezeptheft und der **Spezial-Grillgewürz-Mischung** zum **Komplettpreis von DM 29,8**
(einschließlich Porto und Verpackung).
Solange der Vorrat reicht.
Bitte Zahlungsart ankreuzen.

☐ per beigefügtem Scheck (am einfachste
☐ per Nachnahme bei Erhalt der Sendung

Vor- und Zuname

Straße/Hausnummer

PLZ Wohnort

Ausfüllen und absenden an:
GUTS-GOLD-Boutique, Wormuth-Werbeservice
Postfach 3701, 4000 Düsseldorf 1

Neu für zu Hause. Poly Style Schaumdauerwelle.

Die bequemste Dauerwelle seit es Dauerwellen gibt.

Sicher hatten Sie schon öfter den Wunsch, sich selber Dauerwellen zu machen. Weil es schön ist und Spaß macht, Locken oder Wellen zu tragen. Nun gibt es nach Ihrer Meinung aber keine Dauerwelle für zu Hause, die bequem und sauber ist und auch noch ein wirklich sicheres Ergebnis bringt. Diese Probleme hat Poly jetzt mit Poly Style endgültig für Sie gelöst. Mit einer verlockend bequemen und sicheren Schaumdauerwelle, direkt aus der Dose. Das Wort Schaum sagt eigentlich schon, daß Poly Style einfacher, sauberer, bequemer und damit auch sicherer ist. Und so ist es auch. Der Schaum läßt sich ganz gleichmäßig ohne zu tropfen auftragen. Eine Haube benötigen Sie auch nicht. Der Schaum bildet eine feste Haube, welche die erforderliche Wärme erzeugt und festhält. Alles in allem ist die neue Poly Style Schaumdauerwelle eben die bequemste Dauerwelle, seit es Dauerwellen gibt. Im übrigen liegt auch jeder Packung eine klare Anleitung bei. Z.B. welche Wickler Sie nehmen und wo sie hingehören. Ab heute müßte es also auch für Sie verlockend sein, sich neue Locken zu machen. Ganz einfach zu Hause.

1. Den Wellschaum gleichmäßig auf die Wickler auftragen.

2. Den Wellschaum mit warmem Wasser gründlich ausspülen.

3. Den Fixierschaum auf die Wickler verteilen. 10 Minuten drauflassen und mit dem Restschaum Haare waschen.

Poly Style bringt Ihr Haar in Form.

Wenn Sie
schon alles probiert haben,
um weissere Zähne zu bekommen,
sollten Sie Perlweiss kennenlernen.

Denn Perlweiss ist nicht einfach ein anderes Mittel.
Perlweiss ist ein international erprobtes
Spezialpräparat. Ein erfahrener Zahnarzt hat es entwickelt –
für seine Frau und für alle Frauen, die schönere
Zähne haben wollen.
Zähne, die wirklich weiss sind. Und wirklich glatt.
Täglich Perlweiss – das ist ein Gefühl, als hätte
der Zahnarzt Ihre Zähne gereinigt.

Perlweiss –
das Zahnweiss aus der Flasche

Murnauer Markenvertrieb GmbH, 8110 Murnau

Nichts ist für immer

Fortsetzung von Seite 161

sonders schlau zu sein, um zu erkennen, daß meine Mutter sich für dieses Thema interessiert, weil sie sich von meinem Vater nicht als gleichberechtigt behandelt vorkommt.
„Sie sind komisch", sagte Jeff nachher.
„Wie meinst du das?" fragte ich neugierig.
„Ich weiß es nicht. Ich weiß es einfach nicht. Aber irgend etwas stimmt nicht."
„Was denn nicht?"
„Sie halten sich irgendwie zu sehr zurück."
Eine Zeitlang dachte ich darüber nach, ob er recht hat. Aber ich habe nie die Antwort gefunden.
Ich nahm ihn mit in mein Zimmer, weil ich ihm ein Gedicht zeigen wollte, das ich geschrieben hatte. Er lächelte und küßte mich, dann nahm er meine Hand und hielt sie in seiner. Später nahm er meinen Arm und zog mich auf das Bett. Unsere Schultern berührten sich, als wir nebeneinanderlagen und an die Decke starrten. Ich schloß meine Augen und zitterte ein wenig, als er meine Hand hielt.
„Du bist ein wunderbares Mädchen", sagte er. „Ich meine, du bist so rein und unschuldig. Gar nicht wie die anderen."
„Die anderen?" fragte ich. „Wie waren die?"
„Ich weiß nicht, wie ich das erklären soll. Sie sind bedeutungslos geworden. Sie waren aggressiv und gemein."
„Und das bin ich nicht?"
„Nein. Und ich hoffe, daß du dich nie änderst."
„Jeder verändert sich."
„Nein, nicht wirklich. Vielleicht ganz geringfügig."
„Du findest also, daß ich richtig bin, so wie ich bin?"
„Du bist wundervoll", sagte er.
Er berührte meine Wange mit seinen Fingerspitzen und streichelte zart meine Haut. Ich schloß meine Augen und hoffte, er wür-

Gratis!
700
Wollmuster
der schönsten Garne, ca. 120 schicke Modelle (Anleitung kostenlos!) – so macht Stricken & Häkeln Spaß! Fordern Sie das große Gratis-Wollmusterbuch an:
Wollversand Heyd
Abt. E 15
6733 Haßloch/Pfalz

Fortsetzung von Seite 138

Berufsausbildung

TOURISTIKFACHKRÄFTE, Reiseleiter/innen, Stewardessen/Messehostessen. Direkt- und Fernkurse. Sekretärinnenkurse, audiovisueller Sprach- und Schreibmaschinenunterricht. Deutschkurse für Ausländer. Sprachreisen nach England, Schottland, Irland, Frankreich, USA. Touristikinstitut Freifrau von dem Bussche, Dienerstr. 20, 8000 München 2, Tel. 22 44 44

Auslandskorrespondenten-Schule U. Schmidt, Coburg – Staatl. anerk. Berufsfachschule für Fremdsprachenberufe, Ernstplatz 1, 8630 Coburg, Tel. (0 95 61) 9 26 63. Moderner, individueller Unterricht an einer der wenigen STAATLICH ANERKANNTEN Berufsfachschulen mit über 25jähriger Erfahrung.

Fachschule med. Fußpflege, 3wöchig, ärztl. Abschluß. Hesse, Marktstr. 4, 3205 Bockenem

Fortsetzung auf Seite 182

schlank schlank E.B. 2000
Ess-Bremse-Dragées
zur Reduzierung des Appetits bei ernährungsbedingtem Übergewicht

de nie aufhören. Ich hoffte auch, daß er mein Herz nicht schlagen hörte.
„Vielleicht können wir zusammen zum Skifahren gehen", sagte er.
„Ich kann nicht Ski fahren", flüsterte ich.
„Aber ich möchte es dir gern beibringen", sagte er. „Du wirst dich immer daran erinnern. Wenn du verheiratet bist und irgendwo in der Schweiz einen Berg hinunterfährst, wirst du dich daran erinnern, daß ich derjenige war, der es dir beigebracht hat."
„Aber ich werde mich immer an dich erinnern. Auch wenn du mir nicht das Skifahren beibringst."
„Laß uns am nächsten Wochenende fahren."
Die ganze Nacht konnte ich nicht schlafen. In Gedanken unterhielt ich mich mit ihm, teilte ihm kleine Beobachtungen, die ich gemacht hatte, mit, ließ ihn mich kennenlernen. Ich hatte das Gefühl, ein anderer Mensch zu sein. Obgleich ich die ganze Nacht wachgelegen hatte,

Um die Wahrheit wahrscheinlicher zu machen, tut man gut daran, ein wenig Lüge hineinzumischen.
Dostojewski

fühlte ich mich am nächsten Morgen erfrischt und ausgeschlafen. Die Erregung, die ich in mir spürte, war ein Gefühl, das ich nie zuvor kennengelernt hatte. Ich stellte mir vor, daß eine Drogenerfahrung so ähnlich sein müsse. Ich wußte, daß meine Euphorie auch wieder abnehmen würde, war aber nicht auf den Schlag vorbereitet, den ich dann erhielt.
Er rief einfach nicht an. Ich wartete und wartete und verstand nichts mehr. Eine Woche später rief er an, als sei nichts geschehen.
Wir verabredeten uns. Wir gingen die Third Avenue hinunter, und er starrte die ganze Zeit auf den Bürgersteig.
Als wir in der Schlange zu dem Film „Eine entheiratete Frau" standen, fragte ich ihn: „Was ist los?" ▶

Ein wirklich mildes Gesichtswasser DDD »Spezial«.

Empfindliche Haut braucht »DDD Spezial«, das neue, wirklich milde Gesichtswasser. Es reinigt sanft, aber gründlich und beugt Hautunreinheiten vor. Bis tief in die Poren beseitigt es überschüssiges Fett, ohne daß die Haut austrocknet oder spannt. Sie spüren es am wohlig-frischen Gefühl Ihrer Haut.

Das milde »DDD Spezial«-Gesichtswasser und die »DDD Spezial«-Seife gibt es in Apotheken und Drogerien.

Probier-Gutschein

Entdecken Sie selbst, wie mild ein Gesichtswasser sein kann. Sie bekommen die 25-ml-Originalflasche DDD Spezial incl. Porto und Verpackung für eine Schutzgebühr von DM 1,50 in Briefmarken.
DDD-Labor
Postfach 468 BR
6078 Neu-Isenburg
Absender nicht vergessen!

Nichts ist für immer

„Wie meinst du das?"
„Du bist so abwesend. Deine Gedanken sind irgendwo anders. Du hast gesagt, du würdest mich anrufen, und dann hast du nichts von dir hören lassen. So etwas hast du vorher noch nie gemacht."
„Ich habe es vergessen", lachte er. Sein Mund verzog sich zu einem breiten Lachen, und er warf seine Arme um meine Schultern. Ich befreite mich. „Du hast eine andere", sagte ich.
„Vielleicht."
Ich antwortete nicht.
„Es war nie davon die Rede, daß unsere Beziehung ausschließlich ist."
„Ich weiß", sagte ich. „Aber was auch passiert ist, unsere Freundschaft hat dadurch einen Riß bekommen."
„Nichts ist für immer", sagte er.
„Ich habe dir vertraut", sagte ich. „Ich habe dir Dinge erzählt, die ich sonst niemandem erzählen würde. Ich habe dir einen Teil meiner selbst gegeben."
„Das tut mir leid", sagte er.
Wahrscheinlich haben wir noch mehr geredet, aber ich kann mich nicht mehr daran erinnern, was es war. Ich ließ ihn stehen und wanderte eine Zeitlang durch die Straßen, bis ich nach Hause ging. Schließlich rief ich ihn an und bat ihn, mir „Ariel" wieder zurückzugeben. Er versprach, das Buch rüberzubringen.
Als ich ihn in die Wohnung einließ, versuchte ich, in seinen Augen zu lesen, was er fühlte, aber ich fand es nicht heraus.
„Herzlichen Glückwunsch für die Auszeichnung, die du in Chemie bekommen hast", sagte er.
„Danke. Ich hatte nicht allzuviel zu tun, seit wir uns nicht mehr getroffen haben."
„Die meisten Mädchen weinen sich die Augen aus, wenn eine Freundschaft zu Ende geht. Ich bin froh, daß du nicht so bist."
„Das wäre Zeitverschwendung. Ich glaube nicht an Tränen."
„Deine realistische Art hat mir immer gefallen."
Er gab mir das Buch.
„Ich mag Gefühle in Büchern", sagte er, „aber nicht im wirklichen Leben. Sie machen alles zu kompliziert."
„Ich weiß, ich weiß", sagte ich.
„Nun, es scheint dir gut zu gehen. Wie wär's, wenn wir uns einmal wieder treffen würden? Ich rufe dich an."
Er drehte sich um und lief eilig davon.
Danach rief er oft an. Ich traf mich auch wieder mit ihm.
Er mochte mich wieder, aber es war nicht dasselbe. Er hatte mich zu sehr verletzt. Schließlich sagte ich ihm am Telefon, daß ich ihn nicht wiedersehen wolle. Aber er verstand das nicht. ▶

Sie haben den Zigeunerwagen satt

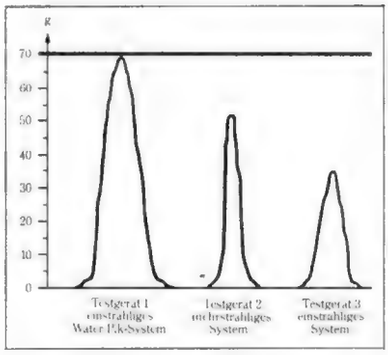
Wir fragten die 25jährige Angelika: „Wie leben die Zigeunerinnen heute?" Ihre Antwort finden Sie im nächsten Heft.

Die meisten Zahnärzte benutzen die Water Pik Munddusche. Auch zu Hause.

Dr. Gerald Moyer. Arizona. Er hat die Water Pik Munddusche erfunden.

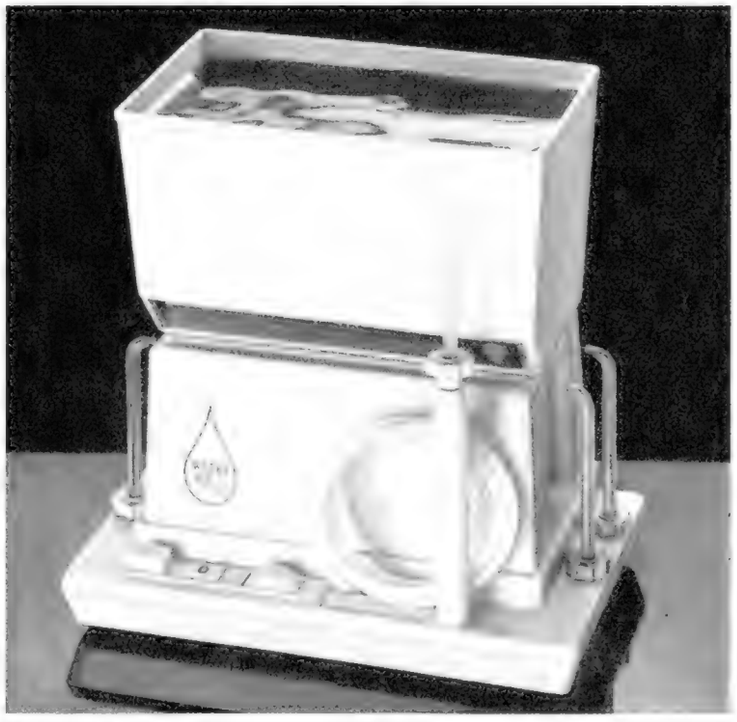
Zähneputzen allein reicht heutzutage nicht aus, um Karies und Parodontose vorzubeugen. Denn keine Zahnbürste kommt überallhin. So war es denn auch ein Zahnarzt, der die Water Pik Munddusche erfunden hat. Das wichtigste daran ist die Düse. Mit einem zielgenauen, kräftigen Wasserstrahl. Er umspült Zähne und Zahnfleisch und kann sogar Zahnfleischsäume leicht anheben. Speisereste, weicher Zahnbelag und Schwärme von Bakterien werden herausgeschwemmt. Dabei pulsiert der Wasserstrahl der Water Pik 1200mal pro Minute auf das Zahnfleisch. Es wird massiert und dadurch gestrafft. In der oben rechts stehenden Tabelle sehen Sie das Ergebnis einer Untersuchung der Technischen Hochschule Darmstadt vom Mai 1979. Daraus geht hervor, daß Water Pik in der Reinigungskraft unübertroffen ist. Mit der Water Pik Munddusche können Sie wirksam vorbeugen. So, wie es die meisten Zahnärzte bei sich zu Hause auch tun.

Der zielgenaue Wasserstrahl reinigt Zahnzwischenräume und spült gefährliche Bakterien aus den Zahnfleischtaschen fort.



Eine Untersuchung der TH Darmstadt beweist: Water Pik ist in der Reinigungskraft unübertroffen.

Sie erhalten die Water Pik Munddusche in allen guten Elektro-Abteilungen.



Die Munddusche, die ein Zahnarzt erfunden hat.

Water Pik®

...gibt's den Glitzi-Topfreiniger mit den 3 guten Seiten.
– der Scheuerseite für den hartnäckigen Schmutz
– der Schwammseite zum Nachwischen
– der Griffseite mit den nagelschonenden Griffrillen.

Glitzi von vileda
Glanzleistung zum günstigen Preis.

Nichts ist für immer

„Hast du jemand anderen getroffen?" fragte er.
„Das tut nichts zur Sache", sagte ich.
„Ist es jemand, den ich kenne?"
„Nein", sagte ich.
„Von einer anderen Schule?"
„Ja."
„Worin ist er anders als ich? Was magst du an ihm?"
„Er ist ein guter Liebhaber", sagte ich mit gleichgültiger Stimme.
„Oh, mein Gott! Wie lange geht das schon?"
„Ziemlich lange."
„Und du hast mir nichts erzählt?" schrie er. „Bist du wie alle anderen?"
Ich verbringe jetzt sehr viel Zeit allein. Ich habe gelernt, daß es gefährlich ist, jemanden zu lieben – die meisten haben Angst davor. Sie laufen weg. Vielleicht würde ich auch weglaufen, wenn sich jetzt jemand in mich verlieben würde. Ich weiß es nicht. Trotzdem hoffe ich, daß es passiert. Wie kommt es, daß man denjenigen, den man liebt, verliert? Es sind Lieder darüber gesungen und Bücher darüber geschrieben worden.
Ich denke an Frau Finch, während ich dies schreibe. Ich möchte wirklich gern einmal mit ihr reden. Ich werde sie fragen, ob sie mit mir eine Tasse Kaffee trinkt. Gestern hat sie uns erzählt, daß sie durch Peru gereist ist, als sie noch verheiratet war. Es war das erstemal, daß sie etwas aus ihrem Privatleben erzählt hat. Aus der Art, wie sie es gesagt hat, nehme ich an, daß sie nicht mehr verheiratet ist. Ich werde versuchen, diese Frau recht bald kennenzulernen.

ENDE

Nachdruck aus „Seventeen Magazine"/Triangle Communications Inc., © 1978 Bebe Willoughby. Deutsch von Ingrid Staneck-Karl.

Einem Teil dieser Auflage liegen Prospekte der Firmen Omegin, Köngen, Eka-Werk, Horn-Bad Meinberg, Lundia, Reinfeld, South African Airways, Frankfurt, Europäische Bildungsgemeinschaft, Stuttgart und Deutsche Unilever, Hamburg, bei.

Mühlental

Oh, nur noch ein Novembertag
Mit dir im alten Garten,
Der schräg vor blinder Sonne lag,
Des ersten Frosts zu warten.

Von rotem Baum zu goldenem Baum
Gab ich dir das Geleite;
Als Dritter ging ein Kindertraum
Dir heimlich an der Seite.

Der malte dir das Falbe grün
Und ließ – dich nahm's nicht wunder –
Am Teich die Juni-Rosen blühn
Und hinterm Wald Holunder.

Und während langsam, langsam wir
Durchs ranke Dickicht schreiten,
Sprachst du mit ihm und nicht mit mir
Von längst vergangenen Zeiten.

Zuletzt, als ich den Arm dir bot
– Stumm deutend auf das Steigen
Des Wiesenrauchs im Abendrot –,
Begannst auch du zu schweigen.

So standen wir im Niederschlag
Des Blätterfalls, des zarten;
November war's und Nachmittag
Mit dir im alten Garten.

Rudolf Alexander Schröder

aus „Ausgewählte Gedichte", Bibliothek Suhrkamp

Dieses Herz- und Kreislaufmittel gibt es ohne Rezept. Water Pik.

Die patentierte Water Pik Massagedusche fördert die Durchblutung, regt den Kreislauf an und macht Ihre Haut ein bißchen straffer und schöner. Und zwar mit 800 bis 9.000 pulsierenden Wasserstrahlen pro Minute – stufenlos einstellbar von Normalduschen bis Massageduschen.
Die Water Pik Massagedusche gibt es als de Luxe Chrom, de Luxe, Standard und als Wandmodell SM2.
Die Modelle Exklusiv Chrom und Exklusiv Weiß, die bis zu 50% Wasser- und Energiekosten sparen, gibt es nur im Sanitärfachhandel.

Die Massagedusche von

Water Pik®

Lou Loeber: Bauen. 1932.
(Originalformat: 91x61 cm. Hannover, Privatbesitz)

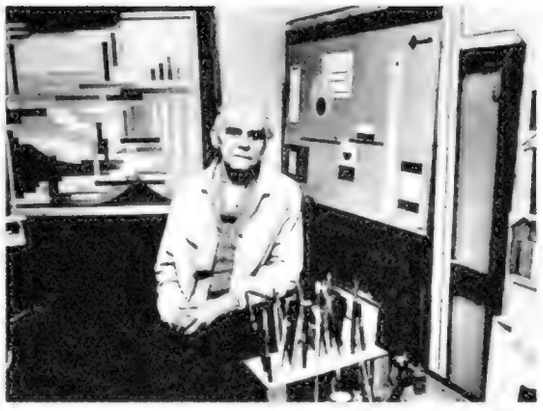
Lou Loeber

Im Mai dieses Jahres feierte sie ihren 85. Geburtstag: die Holländerin Lou Loeber, eine der großen Malerinnen ihres Landes. Sie hat sich längst aus dem aktiven Kunstbetrieb zurückgezogen, in die Stille ihres Ateliers, wo sie von ihren alten und neuen Bildern umgeben ist und immer noch gelegentlich zum Pinsel greift. Sie wohnt auch heute noch in der Kleinstadt Blaricum, wohin ihre Eltern im Jahr 1901 mit ihr von Amsterdam umgezogen waren. Ihr Werk war lange Zeit in Vergessenheit geraten und ist erst wiederentdeckt worden im Zusammenhang mit dem holländischen Konstruktivismus und der sogenannten „De Stijl"-Bewegung, die heute als eine der Hauptströmungen in der Kunst des 20. Jahrhunderts gilt. Zu dieser Bewegung gehören weltbekannte Künstler wie Mondrian und van Doesburg, aber nur eine einzige Frau: Lou Loeber.

Eine bewundernswerte Frau, die ihren künstlerischen Weg unbeirrt von Konventionen gegangen ist und die sich ihre Selbständigkeit auch gegenüber ihren männlichen Kollegen bewahrt hat. Lou Loeber kommt aus einem bürgerlichen Milieu und setzt es, ungewöhnlich für die damalige Zeit, durch, daß sie die Kunstakademie in Amsterdam beziehen darf. Was lernt man an der Akademie? Auf einem Foto von 1915 sieht man die junge Künstlerin genau und gewissenhaft einen griechischen Gipskopf abzeichnen. Sie hat das drei Jahre lang mitgemacht und das Studium immerhin zu einem Abschluß gebracht, um sich dann auf eigene Faust weiterzubilden. Im Umgang mit Malern und Schriftstellern findet sie Kontakt zu den neuen Ideen und künstlerischen Vorstellungen, die damals in der Luft liegen. Es ist die Zeit nach dem Ersten Weltkrieg: eine bessere friedliche Welt, eine neue Gesellschaft soll aus den Trümmern erstehen. Lou Loeber teilt diesen optimistischen Glauben an eine vernünftige und sinnvolle Lebensgestaltung. Er bildet die Grundlage für ihre politische Haltung und für ihre künstlerische Arbeit. Sie ist eine der ersten Frauen in Holland, die sich offen zum Pazifismus bekennen, und engagiert sich für eine Gesellschaftsordnung, die durch soziale Gerechtigkeit bestimmt wird. Die gleichen Prinzipien will sie in ihrer Malerei verwirklichen. Diese Absicht verbindet sie mit den holländischen Konstruktivisten, die mit ihren streng gebauten geometrischen Bildern eine Welt der Klarheit und Schönheit entwerfen. Eine Welt der Harmonie, jenseits der Wirklichkeit, die nur in der Idee des Künstlers existiert.

Hier nun liegt der wesentliche Unterschied zwischen Lou Loeber und den anderen konstruktivistischen Malern: Sie hat die Wirklichkeit nie aus den Augen verloren. Immer gibt es einen realen Ansatzpunkt, einen Gegenstand, aus dem sie ihre Bilder entwickelt. Aber dieser Gegenstand wird nicht realistisch wiedergegeben, sondern in eine konstruktivistische Malerei verwandelt. Das leuchtet sofort ein, wenn man ihr Bild mit dem Titel „Bauen" betrachtet. Natürlich ist hier keine reale Baustelle dargestellt. Aber man sieht, sehr allgemein und vereinfacht, Bauarbeiter und ihre verschiedenen Tätigkeiten. Der eine hat den Balken auf der Schulter, ein anderer auf der Treppe trägt die Ziegelsteine nach oben, ein dritter hantiert mit dem Hammer. Aber alle Figuren sind auf rein geometrische Formen zurückgeführt, die wiederum streng parallel zu den braunen Linien des Gerüstes und zu den roten Mauerflächen verlaufen. Das ganze Bild ist eine Konstruktion aus senkrechten und waagerechten Formen. Es gibt, wie auf den Bildern etwa von Mondrian, nur den rechten Winkel. Aber während es sich bei Mondrian und seinen Nachfolgern immer um eine rein abstrakte „Komposition" handelt, bringt Lou Loeber in ihre geometrische Konstruktion eine zusätzliche Bedeutung, einen Inhalt. Auf ihrem Bild erscheint das Bauen als eine notwendige und sinnvolle Tätigkeit, gleichgültig, ob die dargestellten Arbeiter irgendein Haus bauen oder, in einem umfassenderen Sinn, eine neue Welt. Das ist ihr unverwechselbarer Stil, das ist ihr Beitrag zum europäischen Konstruktivismus: Sie stellt auch in der Geometrie eine Beziehung zum menschlichen Leben her. Die Künstlerin, die seit 1931 mit dem Maler und Astrologen Dirk Koning verheiratet ist, hat sich nie an die Öffentlichkeit gedrängt. Erst in den letzten Jahren hat ihr Werk durch Ausstellungen und Publikationen den Erfolg gefunden, den es verdient.

Dr. Gottfried Sello



Lou Loeber ging in ihrem Werk nie so weit wie fast alle anderen Künstler der „De Stijl"-Gruppe: Der vollständigen Abstraktion zog sie eine Einschränkung des bildnerischen Vokabulars vor. Sie betonte dabei die gerade Linie und versuchte mit nur wenigen Farben auszukommen, möglichst mit den Primärfarben. Bezeichnend für diese künstlerische Konzeption ist auch das Bild „Spielende Kinder", das um 1925 entstand. — Die Fotos darüber zeigen Lou Loeber als Malschülerin 1915 an der Rijksakademie Amsterdam, beim Abzeichnen einer Gipsbüste, und Lou Loeber heute in ihrem Atelier in Blaricum.

Melitta verwendet nur beste Kaffeesorten.
Señor Martinez sorgt dafür.

Von Experten

für Genießer.

Auslese, die Spitzensorte von Melitta.

Heilwig von der Mehden

Für mich ist das wohl nicht nötig!

Kinder, die ein sonniges Gemüt besitzen und bis dahin vom Leben freundlich angefaßt wurden, haben oft noch jenes ungebrochene Selbstbewußtsein, das sie im ungeeigneten Augenblick strahlend zur Tür hereinführt mit den Worten: „Da freut ihr euch aber, daß ich gekommen bin!" Hat der Mensch Glück, behält er ein wenig davon bis in sein hohes Alter und glaubt, daß ihm die Umwelt im allgemeinen einigermaßen wohlgesonnen ist, wenn er ihr keinen Grund zu Ärgernissen gibt. Ist er aber mit einer weniger glücklichen Natur begabt, so erwartet er ständig Übelwollen, Kränkung und Geringschätzung von seinen Mitmenschen. Und dies wiederum ist ausgesprochenes Pech für die Umwelt, denn es ist sehr lästig, mit einem ständig beleidigten Menschen zu leben, der gewissermaßen auf der Lauer nach Kränkungen liegt.

Ein besonderer Dollpunkt ist offenbar das Grüßen: ob man zuerst gegrüßt wird oder zuletzt, ob der andere nur „hochmütig" mit dem Kopf nickt oder stehenbleibt, ob er lediglich „Guten Tag!" sagt oder den Namen hinzufügt oder ob er einen gar übersieht (was an der Brille in der Handtasche liegen kann) – dies alles wird zum Gegenstand tiefsinniger Betrachtungen und zum Anlaß schwerer Kränkungen, von denen der Verursacher nicht die geringste Ahnung hat, ja, vielleicht noch nicht einmal merkt, wenn der so schwer Gekränkte seinen eisernen Entschluß, nun auch nicht mehr zuerst zu grüßen, konsequent durchführt.

Es ist schwer, es dem ständig Beleidigten recht zu machen. Beendet man bei seinem Eintritt ins Zimmer ein Telefongespräch, wird er einem mitteilen, er habe ohnehin nicht die Angewohnheit zu lauschen; telefoniert man weiter, leidet er unter Nichtachtung. Deckt man bei seinem Besuch festlich den Tisch, bezichtigt er einen der taktlosen Protzerei; nimmt man das alltägliche Geschirr, meint er, bei ihm habe man es wohl nicht nötig. Lädt man ihn zur Aufmunterung in eine fröhliche Gesellschaft ein, findet er, man kümmere sich um alle anderen mehr; bittet man ihn allein zu Gast, unterstellt er, man schäme sich wohl seiner. Wenn man obendrein bedenkt, daß er jedes Flüstern oder Lachen in der näheren oder weiteren Umgebung zunächst einmal auf sich bezieht und keineswegs im freundlichen Sinne, so gehört oft eine gehörige Portion Menschenfreundlichkeit dazu, sich immer wieder seiner anzunehmen, wozu allerdings bemerkt werden muß, daß einem oft aus verwandtschaftlichen oder sonstigen Gründen gar nichts anderes übrigbleibt.

Der muffige Kellner, die schnippische Verkäuferin, der unfreundliche Schalterbeamte oder andere Zeitgenossen, an denen wir unseren gesunden Ärger haben – sie nehmen es als persönliches tragisches Schicksal, weil sie nun einmal in einer Umwelt leben, von der sie sich gering geschätzt glauben. Frauen dieser Art können etwa noch tagelang davon berichten (in klagendem Ton natürlich), daß der Friseur einer anderen Dame mit einem teureren Pelzmantel eher den Kopf gewaschen hat. Und selbstverständlich müssen sie auch ständig auf der Hut sein, daß man sie nicht betrügt. Die Welt ist ja so schlecht, und selbst dem Manne, der das Wasser abliest, schaut man besser auf die Finger. Besser schaut man auch bei der Post ganz genau hin, ob der Beamte nicht das Päckchen zu schwer wiegt, und stellt die Putzfrau mit herumliegendem Geld auf die Probe.

Weil fast alle ewig Beleidigten ungeheuer mißtrauisch sind, fällt man bei ihnen sehr leicht unangenehm auf, so daß sie dann unter Umständen sogar Grund dazu haben, beleidigt zu sein. Das macht sie dann natürlich noch mißtrauischer. Übergeht man sie bei einer Einladung, besucht man ohne sie eine Ausstellung, die sie auch sehen wollten, behauptet man, das Kurhotel habe kein Bett mehr frei gehabt, oder gibt man ein eher greuliches Geschenk von ihnen weg – garantiert kommen sie einem auf die Schliche. Und dann ist die Kränkung groß und schwer – wird über Jahre weder vergeben noch vergessen.

Aber auch mit ganz harmlosen Dingen fügen wir ihnen Beleidigungen zu, von denen wir zumeist erst hintenherum erfahren: eine Laufmasche in unserm Strumpf, ein Kuchen, der in der Mitte klitschig war, ein Kind, das vom Spielen leicht angeschmuddelt hereinkam, zeigen ganz deutlich: „Für mich ist das ja alles gerade gut genug." Zeichnung: Dorrit Arnz

Der muffige Kellner, die schnippische Verkäuferin oder der unfreundliche Schalterbeamte sind oft Zeitgenossen, die es als persönliche Tragik empfinden, in einer Umwelt leben zu müssen, von der sie sich mißachtet und gering geschätzt glauben.

15/79 wpt

Multi-Sanostol für Kinder, die viel draußen spielen. Stärkt die Abwehrkräfte. Fördert das Wachstum.

In Apotheken und Drogerien.

Multi-Sanostol: zur Vorbeugung und Behandlung von Vitaminmangelzuständen. Bei Infektanfälligkeit, Entwicklungs- und Wachstumsstörungen, Appetitlosigkeit, Erschöpfungszuständen, zur Verbesserung des Allgemeinbefindens und nach überstandenen Krankheiten. Bei folgenden Krankheiten nicht anwenden: Hyperkalzämie, Hyperkalzurie.

ROLAND
ARZNEIMITTEL HAMBURG

Multi-Sanosvit mit Eisen für Schüler, die viel lernen müssen. Stärkt die Konzentration. Fördert die Leistung.

In Apotheken und Drogerien.

Multi-Sanosvit mit Eisen: zur Vorbeugung und Behandlung von Eisenmangel- und Vitaminmangelzuständen. Bei Konzentrationsschwäche, Schulmüdigkeit, körperlichen und geistigen Erschöpfungszuständen, Entwicklungs- und Wachstumsstörungen. Zur Stärkung der Abwehrkräfte und Verbesserung der Gedächtnisleistung. Bei folgenden Krankheiten nicht anwenden: Eisenkumulation, Eisenverwertungsstörungen, Hyperkalzämie, Hyperkalzurie.

Die kleine Brigitte

Wir haben eine kleine Maus versteckt, hier oder auf der nächsten Seite. Wo ist sie?

Liebe kleine Brigitte,

hier haben wir ein Quiz für die Kinderseite.

1. Spezialitäten von überall
Berühmt sind die Nürnberger ...
a)Puppen , b)Lebkuchen , c)Weihnachtskugeln , d)Zuckernüsse ?

2. Bekanntes Marzipan kommt aus ...
a)Dresden , b)Frankfurt , c)Hannover , d)Lübeck ?

3. Printen sind ein besonderes Weihnachtsgebäck aus..
a)Aachen , b)Köln , c)Berlin,d)Königsberg

4. Unter "Springerle" versteht man ...
a)junge Pferdchen , b)ein Gebäck aus Süddeutschland , c)saure Bonbons aus Hessen , d)hüpfende Kinder zur Weihnachtszeit ?

5. Aufs Brot gibt es Prager ...
a)Wurst , b)Schinken , c)Marmelade , d)Creme ?

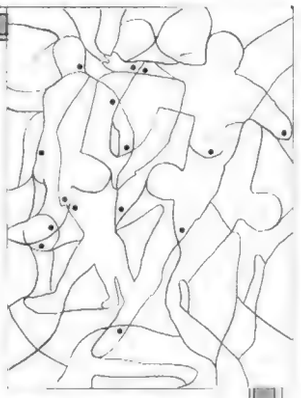
6. Mozartkugeln kommen aus ...
a)Paris,b)Stuttgart , c)Zürich , d)Salzburg ?

7. Die leckeren Würstchen kommen aus ...
a)Freiburg , b)München , c)Frankfurt , d)Göttingen ?

Kirsten und Cornelia, Freiburg

Wieviele Bäume sind das?

Idee: Reinhard Peukert



WAS WIRD HIER GESPIELT?

Malt alle Felder schwarz aus, die einen schwarzen Punkt haben!

Idee: R. Schimkat

Die Auflösung aller Rätsel findet ihr auf Seite 160.

Was messen diese Instrumente?

Hier seht ihr sieben Meßinstrumente, die ihr wahrscheinlich kennt. Wißt ihr aber auch, was diese Geräte messen?

1

2

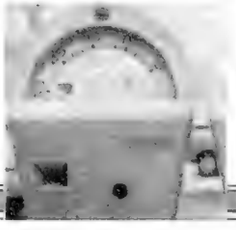
3

4

5

6

7



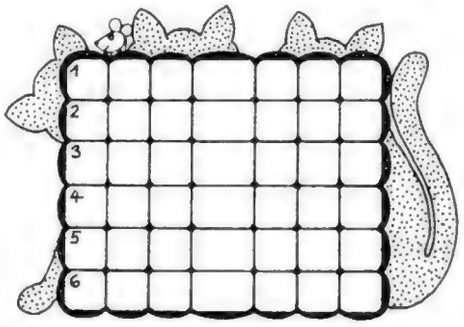
Idee und Fotos: NEL

Ratet mal: Habt ihr in einem Jahr ein oder zwei Badewannen Flüssigkeit getrunken, drei, vier oder sechs Monate lang geschlafen?

Preisrätsel

für Kinder bis 12

In jede Kästchenreihe sollt ihr zwei Worte mit je vier Buchstaben einsetzen. Dabei ist immer der letzte Buchstabe des ersten Wortes zugleich der erste Buchstabe des zweiten Wortes. Wenn ihr alles richtig macht, ergeben zum Schluß die Buchstaben in der mittleren (etwas breiteren) Reihe von oben nach unten das Lösungswort. Schickt es auf einer Postkarte an die Brigitte-Redaktion, Preisrätsel „Die kleine Brigitte", 2000 Hamburg 100. Wenn eure Eltern ein Konto haben, schreibt die Bank und die Nummer dazu. Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir wie immer zwanzig Preise von je zehn Mark. Einsendeschluß ist der 24. November 1979.



Reihe 1: Kleidungsstück für Mädchen — Gemüse
Reihe 2: Farbe aus Rot und Blau — anderes Wort für Mediziner
Reihe 3: Teil eines Segelschiffs — Behälter für Zahnpasta
Reihe 4: Junges vom Reh — hat man im Mund
Reihe 5: Fluß bei Hamburg — männliches Schwein
Reihe 6: Körperteil — Gegenteil von ja

Idee: Marlies Büttner
Lösung aus dem letzten Heft: Seifenwasser

Lesemappen-Bezieher bitten wir darum, keine Seiten herauszutrennen.

Wir freuen uns über Post von euch. Adresse: An „Die kleine Brigitte", Postfach 30 20 40, 2000 Hamburg 36

Für Bastler

Spanschachtel-Bild

Eine Madonna aus Keramikmasse geformt und anschließend bemalt steht im Gehäuse aus Span (Unterteil einer ovalen Spanschachtel). Auch der Boden, auf dem die Figur steht, ist aus Keramikmasse in die Schachtel geknetet. Die Schachtel wurde außen dunkel gestrichen, innen mit Landschaft bemalt. Wie ein Bild hängt man die Madonna in der Schachtel an die Wand.

Entwurf: Montz

Teedosen-Licht

Ganz einfach lassen sich Adventlichter aus Blechdosen herstellen. Oben seht ihr zum Beispiel eine Teedose. Das Papier wurde entfernt, alle Seiten der Dose wurden mit Nagel und Hammer gelocht (Muster: ein Stern, eine Blume, eine Spirale und Lochreihen) und anschließend farbig lackiert. Dann stellt man ein großes Teelicht in die Dose und kann sie als Leuchte oder als Stövchen zum Warmhalten von Kaffee oder Tee verwenden.

Entwurf: Liesel Brandt

Benutzen Tiere auch Werkzeug?

1 Sie nehmen Steine zum Öffnen

Nur wenige Tiere verstehen, Werkzeug zu gebrauchen. So die afrikanischen Schmutzgeier. Mit einem Stein im Schnabel dreschen sie auf Straußen-Eier los und kommen so an den leckeren Inhalt.

2 Sie nehmen Knüppel zum Dreschen

Ein holländischer Zoologe legte einer Schimpansen-Horde heimlich eine bewegliche Leoparden-Attrappe in den Weg. Angesichts des vermeintlichen Feindes ergriff die Gesellschaft Knüppel und schlug den Ausgestopften zuschanden.

3 Sie nehmen Nadeln zum Rauspulen

Finken auf den Galapagosinseln können wie Spechte Löcher in morsche Bäume klopfen. Um aber an die Maden darin zu kommen, fehlt ihnen die klebrige Zunge. Erst mit Hilfe eines Kaktusdorns können sie sie herausstochern.

Text: Heinz Tischer/
Zeichnungen: Elisabeth Zink

Lernen Sie den weißen Stern aus nächster Nähe kennen.

MONT BLANC

Montblanc Schreibgeräte sind vollendet in Design und Technik. Und das ist der Star in unserer exclusiven Kollektion: **MONTBLANC Quickpen**
Dieses Schreibgerät gilt als eine der großen Entwicklungen nach dem Kugelschreiber. Mit 3 verschiedenen Minen zum Auswechseln: markant, fein, weich. Schreiben Sie den **MONTBLANC Quickpen** einfach einmal Probe. Bei Ihrem Fachhändler. Denn Schreiben überzeugt mehr als Beschreiben.

Unverb. Preisempfehlung
Platin-veredelt oder

Gold-plattiert	DM 98,–
Schwarzchrom	DM 40,–
Mattchrom	DM 25,–

Original **MONTBLANC** – nur echt mit dem weißen Stern

Schenken Sie Ihrem Kind Ideen: Fisher-Price Spielzeug.

Farm

Schaufelbagger

Gutes Spielzeug erkennen Sie nicht nur daran, was es alles kann, sondern vor allem daran, was Ihr Kind damit tut. Spielzeug von Fisher-Price regt die Phantasie an, weckt die Neugier Ihres Kindes und gibt ihm viele neue Spiel-Ideen. Deshalb macht das Spielen mit Fisher-Price Spielzeug Ihrem Kind immer wieder großen Spaß. Und außerdem ist jedes Fisher-Price Spielzeug aus bestem Material, besonders sicher und nahezu unverwüstlich: damit Ihr Kind lange Freude daran hat.

Halbbarkeits-Garantie
Fisher-Price
Garantie
6 Monate
Surther Str. 195
5040 Brühl

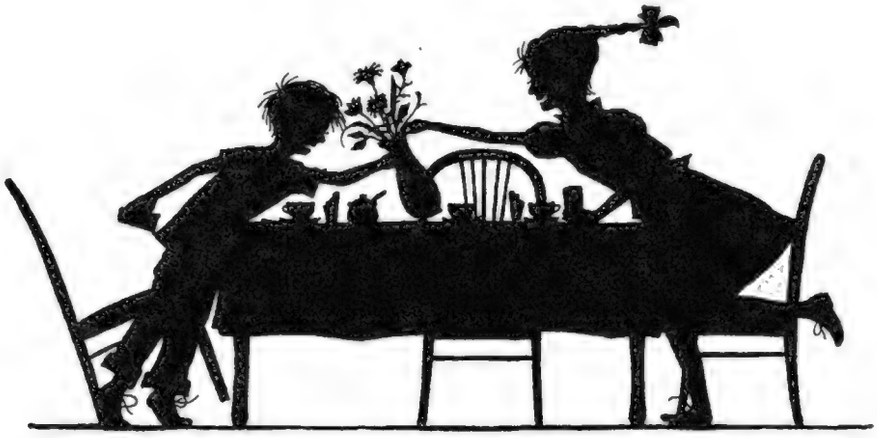
Fisher-Price.
Das gute Spielzeug.

Musiktrommel

Kasse

BRAUCH & FLÜBE

Ich
und meine Schwester
Klara



Ein schön gedeckter Tisch

Von Dimiter Inkiow

Eines Tages, als das Wetter draußen wieder schrecklich schlecht war und ich und meine Schwester Klara im Kinderzimmer spielten, kam Mama zu uns und sagte:
„Ich gehe schnell etwas einkaufen. Ihr wißt ja, wir kriegen heute Besuch. Der Kaffeetisch ist im Wohnzimmer schon gedeckt, und es ist alles vorbereitet für die Gäste. Daß ihr beiden mir dort nichts anstellt!"
„Nein, Mama", sagten wir im Chor.
„Am besten, ihr geht überhaupt nicht ins Wohnzimmer und spielt im Kinderzimmer weiter."
„Ja, Mama", nickten ich und meine Schwester Klara wieder zusammen. So ging Mama einkaufen, und ich und meine Schwester Klara blieben allein. Wir spielten ein bißchen, bis Klara sagte:
„Ich verstehe Mama gar nicht. Warum dürfen wir nicht ins Wohnzimmer gehen?"
„Weil dort alles für die Gäste vorbereitet ist", sagte ich.
„Ich möchte aber den gedeckten Tisch sehen."
„Nein."
„Doch."
„Mama hat gesagt, wir dürfen da nicht rein."
„Sie hat nur Angst, daß du da was anstellst."
„Wenn jemand hier was anstellt", rief ich ganz böse, „dann bist du es!"
Ich wollte Klara ein Kissen an den Kopf werfen, weil sie mich so ärgerte. Sie war aber nicht mehr da und schon ins Wohnzimmer gegangen, obwohl ich ihr gesagt hatte, daß sie das nicht dürfe. Ich wartete auf Klara und wartete, sie kam aber nicht zurück. Was machte sie denn dort? Ich wartete weiter, aber am Ende konnte ich es nicht mehr aushalten und ging auch ins Wohnzimmer. Dort saß Klara auf dem Sofa und schaute sich den schön gedeckten Tisch an.
„An so einem Tisch möchte ich auch mal Saft trinken", sagte sie. „Ist er nicht wirklich wunderschön?"
„Ja", nickte ich. „Er ist sehr schön."
„Wenn ich groß bin, werde ich den Tisch genauso schön decken wie Mama."
„Ich auch!"
„Das kannst du nicht. Kein Mann kann einen Tisch so schön decken."
„Doch! Ich! Ich!"
Wir haben den Tisch noch ein bißchen bewundert, dann haben wir uns entschlossen, an dem schön gedeckten Tisch jeder ein Glas Saft zu trinken. Wie zwei Erwachsene. Das haben wir dann auch gemacht. Aber auf einmal — ich weiß nicht wie — war ein roter Fleck auf der weißen Tischdecke vor mir. Wir haben Kirschsaft getrunken. Gut, daß Klara ihn nicht gesehen hat. Ich habe sofort die Blumenvase draufgestellt. Jetzt konnte ihn kein Mensch mehr sehen. Dann aber sagte Klara:
„Warum hast du die Vase dort hingestellt? Stell sie sofort zurück in die Mitte."
„Nein, die Vase muß hier stehen."
„Sie muß in der Mitte stehen, wo Mama sie hingestellt hat."
„Jetzt muß sie aber hier stehen", sagte ich und hielt die Vase mit beiden Händen fest.
Aber Klara wollte das nicht erlauben. Sie kämpfte mit mir. Und auf einmal fiel die Vase um. Die ganze Tischdecke wurde naß. Blumen fielen auf die Teller. Eine Tasse zerbrach. So hat uns Mama gefunden.
„Ich wußte es ...", sagte sie, „ich wußte es! Man darf euch beide keine fünf Minuten allein lassen ..."
Woher sie das wußte, weiß ich bis heute noch nicht.

Zeichnung: Hartwig Kloevekorn

ANZEIGE

Punkt, Punkt, Komma, Strich, fertig ist ein Leibgericht.

Und eine gesunde Mahlzeit.

Denn Fisch hat alles, was Kinder für ihre Entwicklung brauchen: viel Eiweiß, Eisen, Jod, Phosphor und Kalk.

Deshalb lassen Sie sich ruhig immer wieder andere Fischgeschichten einfallen. Ihre Kinder sind auf jede neue gespannt.

Fisch schmeckt auf 1000-und-eine-Art.

① *Fischers Fritz*

2 Packungen Fischsteaks, paniert, in Öl goldgelb braten. Eine dicke Scheibe Käse zwischen zwei Steaks legen. Auf Salatblätter setzen. Dazu Pommes frites und Remouladensauce. Mit Tomaten-paprika-Streifen und kleinen Gurken lustig garnieren.

② *Segelschiff*

Eine Packung Fischstäbchen auf 3 Spieße stecken. In heißem Fett auf beiden Seiten goldbraun braten. In Kartoffelsalat, der in einer ovalen Schale angerichtet ist, so einstecken, daß es wie ein Segelschiff aussieht. Radieschen-Röschen auf die Spießenden setzen. Mit Tomatenscheiben und Petersilie den Salat garnieren.

③ *Fisch im Roten Meer*

Filets vom kleinen Dorsch oder Merlan säubern, säuern und salzen. Mit weißem Pfeffer würzen. In Fett auf beiden Seiten braten. 250 g Maccaroni in Salzwasser gar kochen. 1 gehackte Zwiebel in Butter andünsten. 1 kl. Dose Tomatenmark und geschälte Tomaten zufügen. Unter Rühren etwas einkochen lassen und mit Salz, einer Prise Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Maccaronis in die Tomatensauce geben. Auf einem Teller bergig aufhäufen und die Filets darauflegen. Mit gehackter Petersilie reichlich bestreuen und mit Tomaten-scheiben umlegen.

Weitere ausführliche Fisch-Rezepte erhalten Sie von FIMA, Karlsburg 2, 2850 Bremerhaven 1 (bitte 50 Pf Rückporto beifügen).

Eine Information der Fischwirtschaft.

Wie ordnen Sie sich in eine Gruppe ein?

Zweimal eine Radfahrergruppe, einmal als Karikatur und einmal als Sonntagsausflugs-Foto. Bei diesem psychologischen Spiel können Sie testen, wie Sie mit Gruppen zurechtkommen. Wobei eine Gruppe ja alles mögliche sein kann – ein Verein oder eine Bürgerinitiative, die Hausgemeinschaft oder das Kollegenteam. Und natürlich ist auch die Familie eine Gruppe. Schauen Sie sich die beiden Bilder an, und überlegen Sie sich, welche Aussage auf welche Gruppe am besten zutrifft.

A

B

Copyright: aus „Mit dem Rad durch zwei Jahrhunderte", AT-Verlag, Aarau.

Aufgabe: Welche Gruppe macht was? (Kreuzen Sie für jede Frage eine Antwort an.)

1. Bei dieser Gruppe wird mehr geradelt als gerastet.
2. Hier wird fröhlich gesungen.
3. Die fluchen und schimpfen ganz schön.
4. Deren Tour ist bestimmt abwechslungsreich.
5. In dieser Gruppe wollen alle so schnell wie möglich wieder eigene Wege gehen.
6. Picknick und Rast sind der Höhepunkt des Ausflugs.
7. Alle gehen gut aufeinander ein.
8. Hier müssen alle tun, was Vater will.
9. Alle denken: Einmal und nicht wieder.
10. Dieser Gruppe würde ich mich gern anschließen.

A	B	beide Gruppen	keine Gruppen

Auflösung auf Seite 182.

Vergilbte Gardinen brauchen eine spezielle Nachbehandlung: Cardi Spezial Gardinen-Entgilber

Strapazierte und vergilbte Gardinen brauchen nach der Wäsche eine spezielle Behandlung, weil weiße Synthetik-Fasern im Laufe der Jahre von innen heraus vergilben.
Geben Sie in diesem Fall Cardi Spezial Gardinen-Entgilber ins letzte Spülbad - er löst das Problem. Denn Cardi Spezial Gardinen-Entgilber überzieht selbst stark vergilbte Gardinen mit einem langanhaltenden, strahlenden Weiß, versiegelt die Fasern und schützt sie so gegen neuen Schmutz.

Cardi, der Gardinenspezialist

Fortsetzung von Seite 164

Berufsausbildung

MODEZEICHNEN LEICHTGEMACHT. Neu: Ein Lehr- und Fachbuch für MODEGRAFIK zum Selbststudium ohne großen Kostenaufwand! Einmalig! Großformat DIN A 3, 116 Seiten. Kostenloser Prospekt: ARNOLD FACHBUCH-Verlag, Kehrerstr. 19, 8112 Bad Kohlgrub; oder fragen Sie Ihren Buchhändler

Arzthelferin, anerkannter Abschluß der Ärztekammer; medizinisch-kaufm. Assistentin; medizinisch-techn. Assistentin; Laborfortbildung. Wohngelegenheit im Schulgebäude, Ausbildungsbeih. Freiprospekt anfordern. Dr.-Lobeschule, Matth.-Claudiusstraße 3 b, 6200 Wiesbaden, Tel. (0 61 21) 37 37 70

WÜRZBURGER DOLMETSCHER-SCHULE, FACHAKADEMIE, eine der wenigen STAATLICH ANERKANNTEN BERUFSFACHSCHULEN. Abschluß: Wirtschaftskorrespondentenprüfung. STAATL. ANERKANNTE FACHAKADEMIE FÜR FREMDSPRACHEN-BERUFE; Abschluß: Staatsprüfung für Übersetzer/Dolmetscher. Sprachlabor, ausländische Lehrkräfte, audio-visuelles Sekretärinnen-Studio, IBM-Saal, DEUTSCH FÜR AUSLÄNDER U. SPÄTAUSSIEDLER. Finanzielle Förderung (Arbeitsämter-BAFÖG). Wohnheim, Privatunterkunft. Bildprospekte: Herzogenstr. A, 8700 Würzburg, Tel. (09 31) 5 21 43, Telex: 4 188 559

SCHWABINGER BERUFSAUSBILDUNG für Kosmetikerinnen im BDK, Franziska Teebken, Münchner Freiheit 20, 8000 München 40, (0 89) 34 34 34, 1jährige Ausbildung, internationales Diplom

SEKRETÄRINNEN-SCHULE bis zur FREMDSPRACHEN- UND EUROPASEKRETÄRIN (Abiturientinnen) — anerkannter Abschluß, geprüfte Sekretärin nach staatl. RVO-Förderung. 8213 Aschau-Chiemgau, Tel. (0 80 52) 4 49. Wohn- und Studienheim

ESSENER BERUFSFACHSCHULE FÜR KOSMETIK UND FUSSPFLEGE. Dr. med. Christine B. Schrammek, staatl. reg., intern. Diplome, Lymphdrainagekurse. Kettwiger Str. 50, 4300 Essen, Tel. (02 01) 23 92 57—58

Beruf: Mutter. Mit 5 bis 7 Kindern in einem Haus im Kinderdorf leben. Sie erziehen und betreuen, bis sie auf eigenen Füßen stehen. Mit Hilfe des Dorfleiters, des Psychologen, der Kindergärtnerin, der Familienhelferin. Und allen modernen Geräten im Haushalt. Ein Beruf für unverheiratete, mütterliche Frauen ohne eigene Kinder zwischen 23 und 38 (Einstellungsalter). SORGFÄLTIGE AUSBILDUNG DURCH PRAKTIKUM UND MÜTTERSCHULE, Gehalt, zusätzliche Sozialleistungen und Alterssicherung von Anfang an. Verlangen Sie weitere Informationen — auch über ein Probejahr — von FRAU A. DISTLER, IM SOS-KINDERDORF e. V., RENATASTR. 77, 8000 MÜNCHEN 19, TELEFON (0 89) 16 00 28.

Gymnastiklehrerin in 3 Jahren, Bedingung: 17 Jahre, Realschulabschluß. Beginn im April und Oktober. Auskünfte durch Schwarzerden/Rhön, staatl. anerk. Berufsfachschule für Gymnastik und Gesundheitserziehung. 6412 Gersfeld-Bodenhof, Tel.: (0 66 54) 2 23

TILLMANN SCHULE, staatl. gen. Fachschule (früher Leipzig), 8959 Horn-Schwangau, Ruf: (0 83 68) 84 17. Englisch, Französisch (mit Handelsfächern). Englisch zum Fremdsprachenkorrespondenten, Deutsch für Ausländer. BEGINN MONATLICH.

Hotel- und Gaststättengewerbe. Einjährige Berufsfachschule — Voraussetzung: erfüllte Volksschulpflicht — gründliche Ausbildung in Theorie und Praxis — angeschlossenes Wohnheim — Beginn: September 1980. Priv. Berufsfachschulen Merkur, 8980 OBERSTDORF, Tel. (0 83 22) 42 46

JUNGE DAMEN erhalten gründliche Ausbildung „Fremdsprachl. Korrespond." ENGLISCH - FRANZÖSISCH - SPANISCH — „Kaufm.-prakt. Arzthilfe" Abschlußprüf. — Wohnheim — DR. NITSCH, Bad Harzburg, Freiprosp. BR

HEIDELBERGER KOSMETIKUM Helen Pletrulla. Staatl. anerkannte Berufsfachschule für Kosmetik. Staatl. anerkannter Abschluß. Verbands- und intern. Diplom. Ausbildungsbeihilfe (BAföG). Postfach 10 28 09, 6900 Heidelberg, Tel.: 2 37 25

LOGES-SCHULE, Ausbildung zum/zur staatl. geprüften Gymnastiklehrer/in, 3388 Bad Harzburg, staatl. anerkannte private Ausbildungsstätte für Sport und Gymnastik. Zusatzausbildung: Pflegerische Gymnastik — Gesundheitserziehung. Werken — Textiles Gestalten — Freizeitpädagogik. Eigenes Wohnheim. Freiprospekt

KÖLN AM DOM: BERUFS-FACHSCHULE FÜR KOSMETIK UND FUSSPFLEGE Traute de Lorenzi, staatl. registr. intern. Diplome, Tages- und Abendkurse, Bildprospekte! Wallrafplatz 3, 5000 Köln 1

MED.-KFM. ARZTHELFERIN, 1jährige Berufsfachschule; Beihilfen nach dem AFG u. BAföG; neues Wohnheim. Private Handelsschule Merkur, 8980 OBERSTDORF, Tel. (0 83 22) 42 46

Fortsetzung auf Seite 186

Wie ordnen Sie sich in eine Gruppe ein?

Übertragen Sie Ihre Antworten in die Auflösungstabelle, und addieren Sie Ihre Punkte.

	A	B	beide Gruppen	keine Gruppe
Frage 1	3	2	1	0
2	4	3	5	2
3	5	4	3	6
4	6	5	7	4
5	2	1	0	3
6	7	6	4	5
7	1	7	8	14
8	8	0	2	9
9	9	8	6	10
10	10	9	12	1

21 bis 30 Punkte

Ihnen imponiert es, wenn jemand direkt und energisch ist. Dann sind Sie meist bereit, mitzumachen und sich auch unterzuordnen. Eigene Meinungen und Wünsche in einer Gruppe zu äußern, wenn Sie Zustimmung nicht voraussetzen können, fällt Ihnen schwer. Vielleicht sollten Sie sich weniger von Äußerlichkeiten irritieren lassen, wenn Sie mit anderen Menschen zusammen sind.

31 bis 42 Punkte

Sie zeigen sich beeindruckt von Leuten mit Überzeugungskraft, und Sie überlassen solchen Persönlichkeiten gern die Führung. Allerdings nur, solange Sie sich nicht in Ihren Interessen übergangen fühlen. Sie selbst sind nur bereit, eine höhere Position anzustreben, wenn Ihnen keine Zugeständnisse abverlangt werden. Ein Zusammenschluß, bei dem die Individualität gewahrt bleibt, ist mehr in Ihrem Sinne, als in der Masse aufzugehen.

43 bis 54 Punkte

Den Anschluß an eine Gruppe machen Sie abhängig von deren Zielen. Ihre Stellung innerhalb der Gruppe bestimmen Sie selbst, je nachdem wie Sie zu der gestellten Aufgabe beitragen können. Sie wollen dem gemeinsamen Zweck dienen und erwarten, daß die anderen das anerkennen. Sie fühlen sich einer Führungsrolle durchaus gewachsen, sind aber ebenso bereit, sich unterzuordnen.

55 bis 66 Punkte

Sie interessieren sich nur dann für eine Gruppe, wenn Sie mit deren Vorgehensweise, mit deren Zielen und mit deren Mitgliedern voll übereinstimmen. Als Gruppenmitglied legen Sie Wert darauf, individuelle, wichtige Beiträge zu leisten. Trotzdem müssen Sie nicht unbedingt die erste Geige spielen. Sie möchten aber anerkannt werden, auch wenn Sie nicht hervortreten.

67 bis 76 Punkte

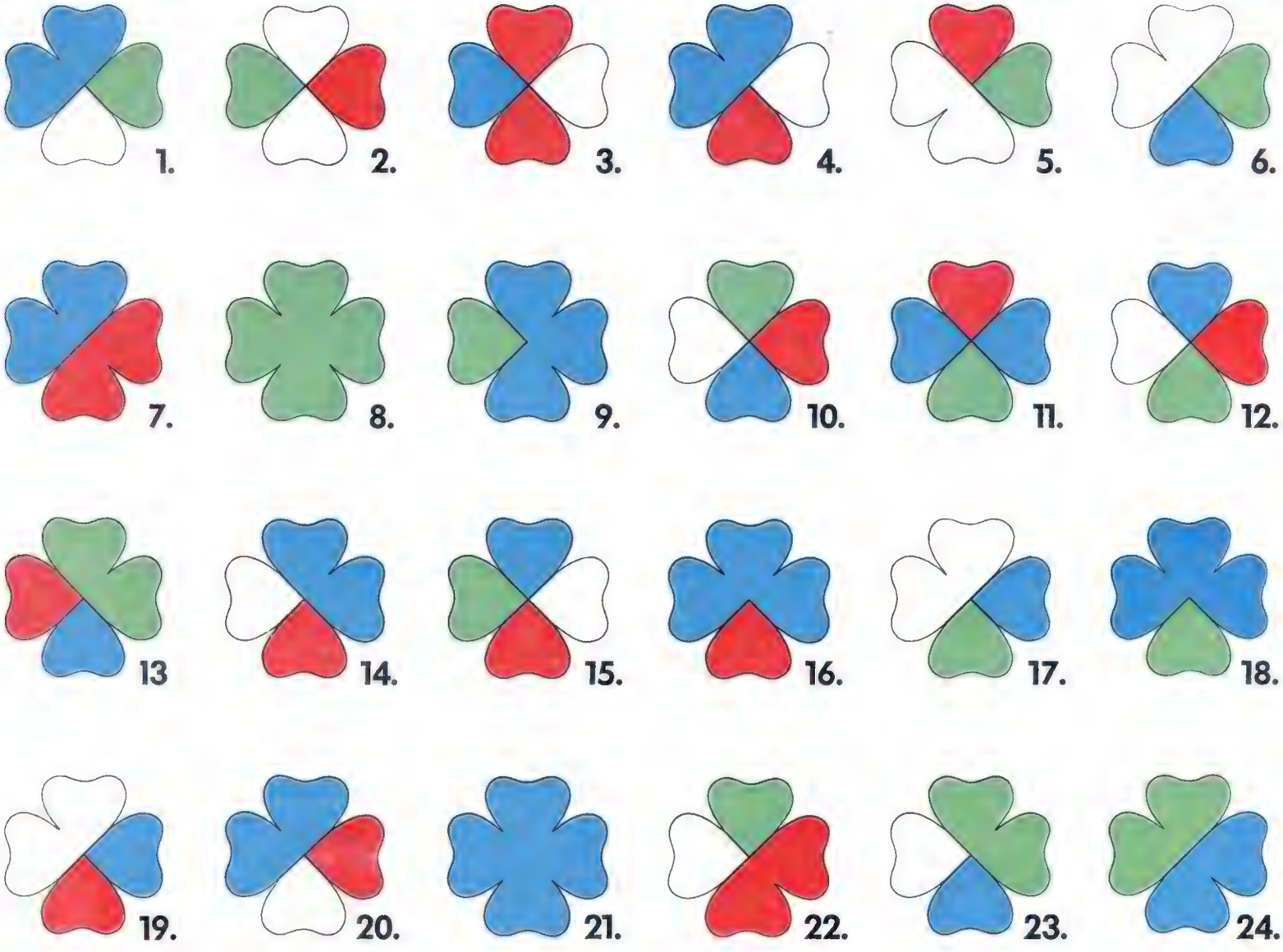
Das Miteinander, die Gemeinsamkeit interessiert Sie nur am Rande. Eine Gruppe regt Sie weniger dazu an, sich einzuordnen, vielmehr suchen Sie den direktesten Weg an die Spitze. Sie sehen weniger das Verbindende als den Abstand zu den anderen Gruppenmitgliedern. In Ihrem Einsatzwillen wachsen Sie auch tatsächlich über sich selbst hinaus.

Skurrilitäten

Von Bohumil

Brigitte 24/79 N H

Glücksklee-Spielsel Nr. 5



Es ist so leicht und gut, das Glück im Original zu finden.

So wird die Kaffeepause mit der leichten und guten Glücksklee 4% zum Gewinn: Genießen Sie Ihren Kaffee, und sehen Sie sich dabei in Muße die vielen Kleeblätter auf dieser Seite an. Alle sind vierblättrig, aber nur zwei davon sind wirklich echt.

Finden Sie die beiden gleichen Kleeblätter heraus, und schicken Sie die Lösung auf einer ausreichend frankierten Postkarte bis zum 15.12.1979 an Glücksklee, 2000 Hamburg 100. Jede richtige Einsendung nimmt an der Verlosung teil. Vergessen Sie bitte Ihren Absender nicht. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

1. Preis: ein Diamant-Kleeblatt als Anhänger mit Goldkettchen im Werte von 2000 DM.

2.–4000. Preis: je eine Dose Glücksklee 4% und ein Original-Kleeblatt-Dosenöffner, damit Sie Glücksklee leicht und gut schmecken lernen.

Glücksklee 4%.
Leicht und gut.

JWT 9-422

Kellogg's TOP FORM KleieMüsli

Kellogg's TOP FORM KleieMüsli

aus den besten Ernten

Mit erlesenen Zutaten: Rosinen, Haselnüssen, getrockneten Äpfeln, Honig, Traubenzucker, Reisflocken und schmackhaft gerösteter Weizenkleie.

Wie alle Kellogg's Produkte im Lebensmittelhandel erhältlich.

Kellogg's® TOP FORM® KleieMüsli

Garantie

Dieses Produkt hat unsere Fabrik in einwandfreiem Zustand verlassen. Sollte der Inhalt dieses Paketes Grund zur Beanstandung geben, bitten wir, uns das Originalpaket einzuschicken. Bitte geben Sie uns ebenfalls an, wann und wo diese Ware gekauft wurde. Sie erhalten umgehend kostenlos ein neues Paket.

Kellogg's Top Form Kleie-Müsli ist sofo servierfertig und m erlesenen Zutaten au den besten Ernten he gestellt: Rosinen, H selnüssen, getrockn ten Äpfeln, Hon Traubenzucker, Rei flocken und schmac haft gerösteter We zenkleie.

	Nährwertgehalt per 100 g	1 Portio von 40 + 1/8 Milch e halten
Protein	14,2 g	5,7 g
Fett	6,0 g	2,4 g
Kohlenhydrate	52,5 g	21,0 g
Ballaststoffe	17,0 g	6,8 g
Kalorien kcal	321	128
Joule KJ	1362	545

1 Portion (40 g) Kellogg's Top Form Kleie-Müsli entspricht ca. 3 gehäuften Eßlöffeln.

KELLOGG (DEUTSCHLAND) GMBH Bremen

© Kellogg Company USA
© 1979 Kellogg Company

Kellogg's TOP FORM KleieMüsli

Der schweizer Ernährungsforscher Dr. Bircher-Benner entwickelte vor fast 80 Jahren eine „Mischung aus verschiedenen Getreidesorten, Nüssen und Obst", bekannt geworden unter dem Begriff Müsli. Auf diesem Grundrezept basiert das Kellogg's Top Form Kleie-Müsli.

Erlesene Zutaten aus den besten Ernten:

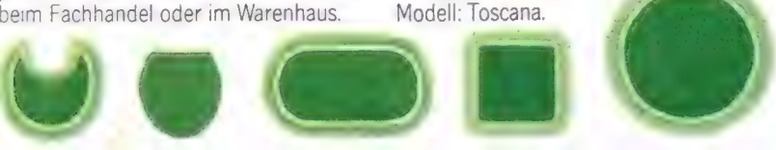
Hafer-flocken und die mit Protein angereicherten Reisflocken liefern das Eiweiß. Kalifornische Rosinen, knusprige Corn Flakes, Nüsse, wertvoller Honig und getrocknete Äpfel bringen den Geschmack. Der Traubenzucker schenkt schnell Energie und die geröstete Weizenkleie sorgt für eine gute Verdauung.

Kellogg's Top Form Kleie-Müsli – die Natur ist unser Vorbild.

„Kleine Wolke" Bad-Teppiche. Ein schönes Gefühl in schönen Farben.

„Kleine Wolke" Bad-Teppiche: In vielen passenden Farben, Formen und Größen beim Fachhandel oder im Warenhaus.

Auch in Österreich, Holland und der Schweiz.
Modell: Toscana.



Eine der schönen Farben der „Kleine Wolke" Kollektion paßt genau in Ihr Bad. Zum grünen Bad, roten Bad, braunen Bad, lila Bad und allen möglichen anderen Bädern.

Kleine Wolke

Das schöne Gefühl des flauschig-samtigen Flors spüren Sie bis zu den Zehenspitzen: jeden Morgen, jeden Abend.

BTF-TEXTILWERKE
2820 Bremen 70

Durch ihn hab ich gelernt, mich zu mögen

verheiratet. „Wie haben Sie sich kennengelernt – hier in Hannover?" Sie schüttelt den Kopf. „Ganz romantisch. Ich hab' vor knapp fünf Jahren noch in Stuttgart gearbeitet. Alles war Mist in dem Jahr: Intrigen unter den Kollegen, ein Mann, der nach vielen Jahren plötzlich unsere Freundschaft beendet – ich dachte: Nimm dir 'n Strick oder gönnst dir einen ganz tollen Urlaub. Ich hab' dann all meinen Mut zusammengenommen, meinen Rucksack gepackt – auf nach Griechenland. Ganz allein. Ich wollte keinen Menschen sehen – vor allem keine Männer. Ich wollte wandern, nachdenken, für mich sein. Es ist ein ganz, ganz toller Urlaub geworden – aber am Allerschönsten war der Tag, an dem es in Strömen regnete."

Es waren noch fünf Kilometer bis zum nächsten Dorf. Sie kam dort an – zottelig wie eine nasse Katze, sie ging auf das einzige Gasthaus zu. Im Türrahmen stand ein recht großer, schwarzhaariger Mann. „Ich dachte: Hoffentlich haben die hier Zimmer. Und: Mensch, ist der häßlich. Er grinste mich an, sagte ein paar ironische Worte über mein Aussehen, und ich dachte: Das hat gerade noch gefehlt. Was will der häßliche Deutsche denn in diesem Dorf?"

„Von Impotenz wußte ich wenig. Deshalb hab' ich auch am Anfang nichts gemerkt"

Abends tranken die beiden Wein, aßen Fisch – der Mann wurde ihr immer sympathischer. „Beim Reden wurde sein Gesicht ganz freundlich, ein bißchen ironisch, und seine Augen strahlten mich an: neugierig und aufmerksam, richtig lieb." Morgens um vier tauschten die beiden ihre Heimatadressen – wer Lust hat nach dem Urlaub, solle sich melden. Annette steckte den Zettel zwischen ihre Wäsche, vergaß den Mann – erinnerte sich erst wieder, als sie in Stuttgart ihren Rucksack auspackte.

„Ruf ich an – ruf ich nicht an? Ich beschloß, nicht anzurufen. Ich dachte: Laß es bei den Erinnerungen an den schönen Urlaubsabend mit dem fremden Mann – das kann dir keiner mehr wegnehmen." Sie warf die Adresse weg – und dann rief er an. Ein halbes Jahr später waren die beiden verheiratet.

Wir wandern am Maschsee entlang. Es ist schön warm. Wir mieten uns ein Boot – Annette rudert. „Als wir uns das erstemal wiedersahen, haben wir gleich miteinander geschlafen. Wir hatten beide Lust, es war ganz selbstverständlich. Und schön. Wir haben stundenlang geschmust und geredet, und ich glaub, wir sind das ganze Wochenende nicht mehr aus dem Bett gekommen. Wir haben uns dann sooft getroffen, wie es eben ging. Ich hab' bei Olaf gelernt, meinen Körper so zu akzeptieren, wie er ist. Er fand ihn schön – also fand ich ihn auch schön. Er mochte, wie ich rieche – also mochte ich mich auch gern riechen, uns beide mochte ich gern riechen."

Ich habe sie wohl etwas ratlos angeguckt – denn plötzlich lacht sie. „Sie staunen, weil ich doch geschrieben habe, er sei impotent? Das ist er auch. Aber nicht so, wie man sich das normalerweise vorstellt: vorzeitiger Samenerguß oder, daß sein Glied nicht erigiert – es gibt sehr unterschiedliche Arten von Impotenz – das hab' ich auch erst später erfahren." Sie sagt, zunächst sei ihr nichts weiter aufgefallen. Es war toll mit Olaf, sie sei so selig gewesen wie noch nie. „Trotzdem habe ich irgendwann, so nach dem zweiten- oder drittenmal, einfach gemerkt, daß bei Olaf was nicht stimmt. Er war erregt, er konnte in mich rein – aber er hatte nie einen Samenerguß, auch keinen Orgasmus."

„Immer, wenn die Frauen mitkriegten, was los war, brach Olaf die Beziehung ab"

Vorsichtig fing sie an, ihn zu fragen. Er erzählte ihr, daß das bei ihm schon immer so gewesen sei – bis auf ein, zwei Ausnahmen. Er sei erregt, habe Lust, sein Glied werde steif – aber Samenerguß und Orgasmus blieben aus. Sie erfährt, daß Olaf Beziehungen zu Frauen immer dann abbricht, wenn sie merken, was mit ihm los ist. „Er ist aus den Beziehungen geflüchtet", sagt sie, „einfach weil er Angst davor hatte, daß die Frauen ihn verachten oder daß sie Schluß machen oder daß sie ihn zum Arzt schicken wollen."

Sie erinnert sich, daß sie ganz instinktiv das Gefühl hatte, sie dürfe Olafs sexuelle Störung weder verharmlosen noch allzu stark darauf drängen, daß er sich in irgendeine Behandlung begibt. Er sei bei verschiedenen Ärzten gewesen, sagt sie, aber organisch sei alles in Ordnung. Vermutlich handle es sich um eine psychische Störung – aber vor Therapien habe er Angst. „Das kam überhaupt erst mal nicht in Frage. Ich habe ihn auch nicht gedrängt – bis heute nicht."

Und wieso ist er aus der Beziehung zu ihr nicht geflüchtet? Sie macht ein paar kräftige Ruderschläge, läßt das Boot dann treiben. „Ich hab' ihn festgehalten. Ich hab' ihm gesagt, daß ich ihn liebe, und ihn gefragt, ob wir nicht zusammenbleiben wollen. Ich habe ihm regelrecht einen Antrag gemacht. Er hat darüber nachgedacht und dann angenommen ... Wir haben uns einfach damals schon so gern gehabt, daß wir dachten, wir werden mit dem Problem schon fertig. Wir haben ja Zeit."

Annette ist in den vier Jahren ihrer Ehe so eine Art Expertin für Impotenz geworden. Sie sagt das nicht – aber ich merke es. Sie hat sich informiert. Sie weiß inzwischen, daß die Störung ihres Mannes Ejaculatio deficiens heißt – das Ausbleiben des Samenergusses. Sie hat sich bei Ärzten nach eventuellen Ursachen erkundigt und erfahren, daß bestimmte Medikamente (etwa Psychopharmaka) diese Störung auslösen können. „Aber er nimmt so was nicht", sagt sie. „Wir sind inzwischen beide sehr sicher, daß es psychische Ursachen haben muß. 95 bis 99 Prozent aller Erektionsstörungen haben psychische Ursachen – nur der Rest ist organisch."

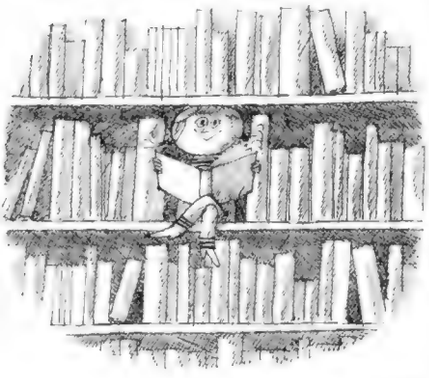
Und wieso kann es bei ihm nicht organisch sein? „Erstens hat er sich ja von einem Arzt untersuchen lassen ... und zweitens ..." – verschmitztes Lächeln – „... zweitens hat es bei ihm schon zwei-, dreimal geklappt. Mit allem Drum und Dran. Samenerguß, Orgasmus, ganz normal. Allerdings: Dreimal in vier Jahren – da kann man natürlich von einer Lösung des Pro-

Es gibt jetzt wieder hübsche neue Bilderbücher für kleine Kinder. Hier stellen wir Ihnen einige vor.

Fantasie und Fantadu – schließe beide Augen zu!

Martin Leman: „Merkwürdige Katzen“, 32 Seiten, 19,80 Mark, Lentz Verlag
Zu bezaubernden Katzenbildern des englischen Malers Leman gehören Texte, in denen das Abc eine Rolle spielt – ein ganz besonders hübsches Bilderbuch.

Mitsumasa Anno: „König Kolossal“, 30 Seiten, 19,80 Mark, Artemis Verlag
In Kakonien regiert ein König, der von allem immer nur das Größte haben will, ehe er eines Tages merkt, daß das Größte nicht immer das Beste ist. Ein Bilderbuch, das die Phantasie anregt.



Patrick Woodroffe: „Die Abenteuer der löcherfressenden Ente Tinker“, 48 Seiten, 18,80 Mark, Verlag Sauerländer
Die Ente Tinker, die alle Löcher aus den kaputten Schuhen rausfressen kann, erlebt ganz phantastische Abenteuer auf einer Reise in die Stadt Turmgetümmel. Eine zauberhafte Geschichte mit großen, schönen Bildern, in denen Kinder „spazierengehen“ können.

Ron Brooks: „Opa und Theodor“, 32 Seiten, 15,80 Mark, Benziger Verlag
Theodor hat keinen Freund außer seinem Opa. Als die andern Kinder vor den großen Ferien ihre Haustiere mit in die Schule bringen dürfen, bringt Theodor Opa mit. Eine fein gezeichnete, hübsche Geschichte.

Ursula Kirchberg: „Selim und Susanne“, 28 Seiten, 15 Mark, Ellermann Verlag. Dies ist ein Bilderbuch für deutsche und türkische Kinder, denn die Geschichte erzählt von der Freundschaft zwischen einem türkischen Jungen und einem deutschen Mädchen und ist in beiden Sprachen gedruckt.

Pieter Kunstreich/Jürg Bauer: „Glimmer“, 25 Seiten, 15,90 Mark, bohem press
Glimmer ist eine Katze, die wegen der Urlaubsreise ihrer Familie ausgesetzt wird. Es wird erzählt, wie es ihr ergeht, und unter den Bildern stehen außerdem Verse über die Bedürfnisse von Katzen. Ein nützliches Buch, das zur Tierliebe aufruft.

Joe Lasker: „Tommy ist mein Bruder“, 40 Seiten, 12,80 Mark, Carlsen Verlag
Tommy leidet an einer unsichtbaren Behinderung, er ist unbeholfen und kommt in der Schule nicht wie andere mit. Manche Kinder verspotten ihn, aber sein Bruder beschützt ihn. Ein Buch, das Mitgefühl mit Andersartigen fördert.

Anne Wilsdorf: „Die Riesin“, 30 Seiten, 16,80 Mark, Diogenes Verlag
Ein kleines Mädchen wird über Nacht riesengroß, sie schlägt einen bösen König in die Flucht und verliebt sich in ein Untier, das sie dann erlöst. Eine phantastische Geschicht mit Gruseleffekt.

G. Bri/Friedrich Morgenroth: „Hofgeschichten“, 64 Seiten, 12,80 Mark, Verlag Morsak
Auf Bauer Biedrichs Hof ist ständig was los, so daß die Henne Anna immer sagt: „Das überlebe ich nicht!“ Der Karikaturist Gerhard Brinkmann hat die Tiergeschichten gezeichnet, zu denen Friedrich Morgenroth lustige Verse schrieb.

Helme Heine: „Fantadu“, 32 Seiten, 13,80 Mark, Middelhauve Verlag
Ein wunderschönes, anregendes Bilderbuch: Mit dem Spruch „Fantasie und Fantadu, schließe beide Augen zu“ stellt sich das Kind vor, ein Tischbein, ein Fisch, ein Springbrunnen und mehr zu sein oder als Mond oder Apfelbaum zu existieren.

Helme Heine: „Der Hund Herr Müller“, 56 Seiten, 14,80 Mark, Heye Verlag
Herr Müller ist Nachtwächter und lebt mit seinem Hund Max zusammen. Einer beneidet den andern, bis sie schließlich die Rollen tauschen: Max wird Nachtwächter, Herr Müller Hund. Eine ebenso verblüffende wie komische Geschichte über die man nachdenken kann.

Steven Kellogg: „Malwine in der Badewanne“, 32 Seiten, 12,80 Mark, Oetinger Verlag
Jedes Jahr bekommt Ulli von seinem Onkel ein Geburtstagsgeschenk für seine Naturkundesammlung. Dieses Mal ist es eine Kaulquappe. Sie entwickelt sich jedoch zu einem Riesentier, mit dem Ulli viel erlebt. In den Zeichnungen gibt es allerhand zu entdecken.

Zeichnungen: Jules Stauber

Brigitte 24/79 N IIa

© Copyright nicole Verlagsgesellschaft mbH.

HO&M NI 16/79a

nicole Machselbermode im November

Wie Sie sich in diesem Pulli mit Rosen schmücken können, ist auf Seite 14 in der neuen nicole genau beschrieben.

Feminin ist immer Mode. Stricken Sie mit!

So wird aus einem klassischen Pulli ein auffallend feminines Musterstück: Nach dem breiten Taillenbündchen stricken Sie geradewegs nach oben bis zur unteren Rosenreihe. Der Rest ist ein wenig Zählarbeit. Die bequem-weiten Ärmel werden an den Schultern mit feinen Fältchen angereiht, damit sie recht buffig aussehen. Stricken Sie den kleinen Kragen extra, und nähen Sie ihn dann an.
Von frühmorgens bis spätabends sind Sie mit diesem Pulli immer gut angezogen.
Außerdem zum Selbermachen in der neuen nicole: Abend-Pullis – Weihnachtsgeschenke – Praktisches und Allerliebstes für die Kleinen – Pullis mit tollen Mustern – warme, weiche Winterröcke – bequeme Kuschelkleider.

nicole mit 32seitigem Anleitungsheft jetzt überall im Handel.

Ich jag' ihn nicht in eine Therapie

mich ist unsere Liebe vollkommen", sagt sie, „und für Olaf eines Tages vielleicht auch."
Sie hat sich mit Olafs Einverständnis nach Therapieformen erkundigt, hat erfahren, daß es für sie die Möglichkeit gibt, in eine Therapie ihres Mannes mit einbezogen zu werden. „So eine gelockerte Paar-Therapie", sagt Annette, „das wäre vielleicht das beste. Es war zwar früher nur sein Problem – aber jetzt müssen ja wir beide damit umgehen."
Annette fährt mich zum Bahnhof. Komisches Gefühl. Ein Tag voller Gespräch, als wären wir Freundinnen – aber wahrscheinlich werden wir uns nie wiedersehen. Ich denke oft an Annette. Sie hat mir ihre Kinder- und Jugendjahre so eindringlich geschildert, daß ich ihre Erinnerungen als Bilder noch heute vor mir sehe.

„Ich habe inzwischen kapiert, daß ich mich ganz und gar auf meinen Mann verlassen muß"

Ein kleines Mädchen, das seinen Vater haßt, weil er sie an den Ohren zieht, ihr auf den Mund schlägt, daß die Lippen bluten. Ihre schöne, strenge Mutter, die das Kind nicht mehr beachtet, nachdem der männliche Nachfolger geboren ist. Eine einzige Erinnerung an Zärtlichkeit: Ihre Mutter nimmt sie auf den Arm, summt ein Lied, tanzt mit ihrer Tochter durch die Wohnung. Ihre streng katholische Erziehung: beten, beichten, gehorchen. Sexualität ist ein Tabu. „Die Sexualität meiner Mutter", hatte Annette gesagt, „das waren für mich ihre blutigen Binden, Heimlichkeiten, Verbote."
Das Verbot, lange in den Spiegel zu gucken, „denn hinter dem Spiegel lauert der Teufel". Sie tut es trotzdem. Sitzt da, heimlich, manchmal nackt – und lächelt sich an. Ein kleines Mädchen, das denkt, niemand habe sie gern. „Ich habe immer versucht, vor dem Spiegel ganz liebe Gesichter einzuüben. Ich dachte: Ich will so lange üben, bis das liebe Gesicht bleibt. Vielleicht hat mich dann irgendwann einmal jemand ganz furchtbar gern."
Sexualität wurde für sie etwas, womit sie ihre Eltern schocken konnte. Sie onanierte, weil es verboten war. Sie hatte drei Freunde auf einmal, weil man ihr beigebracht hatte, das sei Sünde. Erst ganz, ganz langsam hat sie gelernt, nicht nur gegen andere zu handeln, sondern für sich. Weil es ihr Leben ist und ihr Spaß. Sie hatte zum Abschied gesagt: „Es hat sehr lange gedauert, bis ich wußte, wer ich eigentlich bin und was ich selber will. Bis ich begriffen habe, daß Liebe und Sexualität nichts sind, was man aus Trotz gegen seine Eltern tut. Daß ich mich einlassen muß auf die Menschen, die ich mag – ganz und gar und mit Haut und Haaren. Wenn ich das nicht schon begriffen hätte, bevor ich Olaf kennenlernte – vielleicht wäre ich dann in seinem Leben auch nur eine Episode geworden. Eine der Frauen, denen zu seinem Problem nichts weiter einfällt, als zu sagen: Husch, husch, zum Therapeuten. Ich jage ihn da nicht hin. Ich warte, bis er den Schritt selber tun will."

Im nächsten Heft:

In der letzten Folge unserer Serie schreibt die Autorin Monika Held über eine Frau, die sich für frigide hält.

Unkonzentriert?
Keine Ausdauer?
Schlechte Noten?

GLUTIAGIL®

Rein biologische Hirn- und Nervennahrung

- **hilft die Schulleistungen zu steigern**
- **erhöht die Konzentration und Ausdauer**
- **verhindert allzu rasche Lernmüdigkeit**
- **verbessert das Gedächtnis und die Nerven**

GLUTIAGIL-Dragees gibt es in Apotheken!

Darmträgheit? Stuhlgangsorgen?

Bio-Weizenkleie-Tabletten

wohlschmeckende Ballaststoffe mit natürlichem Apfelaroma
– für Diabetiker geeignet –

Erhältlich im Lebensmittelhandel

Mit Aquamat Luftbefeuchter wird aus trockener Heizungsluft Wohlfühlluft.

Der Mensch braucht Luft. Luft zum Atmen, Luft zum Leben, Luft zum Wohlfühlen. Aber in zentralbeheizten Räumen ist die Luft zu trocken, macht müde und lustlos und für Erkältungskrankheiten anfälliger. Luft zum Wohlfühlen braucht 50–60% Luftfeuchtigkeit, und dafür sorgt der Aquamat-Luftbefeuchter zuverlässig.

Weitere Informationen zum Aquamat-Programm: Melitta Werke Bentz & Sohn, Platz 260, 4950 Minden.

Aquamat sorgt für die richtige Luftfeuchtigkeit zum Wohlfühlen.

Melitta Aquamat LUFTBEFEUCHTER

Besser leben in besserer Luft.

„Paar" — Fotostudie von Karin Szekessy

Störungen männlicher Sexualität haben fast immer psychische Ursachen. Nur in fünf Prozent der Fälle, so sagen die Mediziner, stimmt organisch etwas nicht. Monika Held sprach mit einer Frau, deren Mann sexuelle Schwierigkeiten hat.

„Mein Mann ist impotent"

Kurz bevor der Zug in Hannover hält, habe ich plötzlich Angst vor dem Gespräch mit Annette Bäcker*. Merkwürdige Situation: Ich treffe mich mit einer Frau, von der ich nichts weiter weiß, als daß ihr Mann impotent ist. Ihre Adresse habe ich von einer Hamburger Ärztin, mit der sie befreundet ist. Ich hatte ihr geschrieben, lese jetzt noch einmal ihre Antwort durch. Ein freundlicher Brief und am Ende eine präzise Beschreibung: „Sie gehen durch die Bahnhofshalle. Dann zum Haupteingang. Halbrechts, auf der gegenüberliegenden Straßenseite, ist ein Café." Es folgt, stichwortartig, eine Personenbeschreibung. Ich erkenne sie sofort: braunes Haar, halblang, gelockt. Sie sieht jünger aus als 34.

Als wir nach zwei Stunden das Café verlassen, haben wir beide das Gefühl, uns schon sehr lange zu kennen. Wir mochten uns sofort. Annette schlägt vor, zum Maschsee zu fahren: bißchen laufen, Boot fahren vielleicht, weiterreden. Annette ist Sozialarbeiterin, Olaf, ihr Mann, Lehrer. Sie schließt ihren Wagen auf, wir fahren zum See. Sie macht einen glücklichen Eindruck. „Ich bin auch glücklich," sagt sie, „trotz unseres Problems." Annette ist seit vier Jahren

* Der Name wurde von der Autorin geändert.

Amaretto di Saronno Originale.

Eine ganze Liebesgeschichte. Geheimnisvoll. Süß. Und auch ein bißchen bitter.

Es begann vor über 450 Jahren. Als sie, jung und schön und Witwe, ihm ein Geschenk machte, das so süß, so bitter, so voller Geheimnis war wie ihre Liebe. Und daß es für ihn, den Maler Bernardino Luini, nur eine Art gab, ihr dafür zu danken. Indem er ihr Unsterblichkeit verlieh ... auf einem Fresko in der Kirche „Madonna delle Grazie" in Saronno.

Versuchen Sie. Und Sie werden verstehen, warum man inzwischen überall in der Welt soviel Geschmack gefunden hat an dieser Liebe.

Amaretto di Saronno Originale wird auch heute noch einzig und allein hergestellt von Illva, Saronno. Achten Sie darauf, sonst ist es vielleicht nicht die wahre Liebe.

Vertrieb: Martini & Rossi AG, Bad Kreuznach

Amaretto di Saronno Originale.

PARTNERSCHAFT

Gemeinsamer Urlaub nach der Trennung

Frage: Mein Mann und ich haben uns vor einigen Monaten getrennt. Unseren Kindern zuliebe ist aber ein gemeinsamer Urlaub mit Freunden geplant. Ich bin sehr unsicher, ob ich da teilnehmen soll. Ich leide noch sehr unter der Trennung. Können Sie mir raten?

Antwort: Da Sie die Trennung noch nicht überwunden haben, wird der gemeinsame Urlaub alte Gefühle, Gemeinsamkeiten, Probleme aufrühren. Er könnte eine Gelegenheit sein, über frühere Fehler und Mißverständnisse zu sprechen und nach Möglichkeiten für einen neuen Anfang zu suchen. Wollen Sie das? Und sehen Sie eine Chance dafür? Das wäre ein Grund, mitzureisen. Sie müßten allerdings darauf gefaßt sein, eine Enttäuschung zu erleben und mit frischen Wunden zurückzukehren. Sind Sie aber entschlossen, die Trennung durchzustehen, oder wissen Sie, daß keine Hoffnung mehr besteht, dann sollten Sie den gemeinsamen Urlaub lieber nicht machen oder auf später verschieben. Eine gequälte, gespannte Stimmung tut weder Ihnen noch den Kindern gut.

Kein Mann fürs Leben?

Frage: Ich (21) habe mit 15 meinen ersten Freund kennengelernt. Vor zwei Jahren sind wir zusammengezogen. Vor einem halben Jahr begann er, unzuverlässig zu werden, und war kaum noch zu Hause. Es kam zum großen Krach, bei dem er mir sagte, er fühle sich noch zu jung für eine feste Beziehung. Ich hielt es für besser, Schluß zu machen. Ihm schien das sehr leichtzufallen. Danach war ich reichlich depressiv und enttäuscht. In dieser Zeit lernte ich einen 19jährigen Jungen kennen, mit dem ich mich unwahrscheinlich gut verstehe. Er steht kurz vor dem Abitur. Nach den sechs Jahren mit meinem Freund fühle ich mich nicht mehr so unbekümmert. Ich tendiere eher zu einer festen Beziehung. Sicher wird auch er irgendwann „Nachholbedarf" haben. Ich stehe nun vor der Entscheidung, besser früher Schluß zu machen als zu spät, obwohl es unsinnig ist, da wir uns geistig und sexuell prima verstehen.

Antwort: Daß Sie sich solche Sorgen machen, liegt weniger an Ihrer neuen Beziehung als am Ausgang der vorigen. Sie sind verletzt, weil es Ihrem Freund nach der langen gemeinsamen Zeit so leichtgefallen ist, sich von Ihnen zu trennen. Vielleicht haben Sie sich deswegen jetzt einen Freund ausgesucht, der Ihnen an Erfahrung und Reife unterlegen ist und bei dem Sie der stärkere Partner sind. Es ist möglich, daß er sich früher oder später gegen Ihr Übergewicht auflehnt oder „Nachholbedarf" entwickelt. Wenn Sie aber viele Gemeinsamkeiten haben, kann die Verbindung durchaus halten. Wichtig für Sie ist, daß Sie über Ihre erste Niederlage hinwegkommen und Ihre ursprüngliche Sicherheit zurückgewinnen. Sonst werden Sie auch in jeder anderen Freundschaft mehr Ihre Ängste als die wirklichen Möglichkeiten erleben.

Wohnideen!

Die neue Broschüre mit vielen vielen Anregungen und Ideen für attraktiveres, schöneres, gemütlicheres und besseres Wohnen.

GE-EL design

Bestell-Coupon für die neue Farbbroschüre über die moderne Art zu wohnen. DM 6,– in Form von Briefmarken liegen bei. An GE-EL design, B 2479, Postfach 960 125, 5 Köln 91.

Akne

quälender Ausschlag
Pusteln
Akne
Meist rasche Besserung

durch DDD Hautmittel mit dreifachem Heileffekt. Stoppt sofort den Juckreiz. Pflanzt langfristig ein antibakterielles Wirkdepot in die Haut. Durchblutungsaktive Wirkstoffe fördern den Heilprozeß. In Apotheken.

Bei Hautleiden DDD Hautmittel

DDD LABOR · BERLIN 30

gralglas *im Alltag und bei festlichen Gelegenheiten*

Zum Beispiel die mundgeblasenen »Gläser für Genießer« A 200 – im attraktiven Geschenkkarton auch ein immer willkommenes Präsent.

Bezugsquellen + Prospekte kostenlos von gralglas Abt. 2, 7321 Dürnau

Wenn Ihr Kind am Daumen lutscht, entwöhnt Daumexol.®

Hartnäckiges Daumenlutschen führt meist zu schweren Schäden an Kiefer und Zähnen. Darum sollten Kinder zur rechten Zeit vom Daumenlutschen entwöhnt werden.

Hierbei hilft Daumexol, das seit langem bewährte Präparat zum Auftragen auf Finger und Nägel. Es unterstützt sinnvoll andere erzieherische Maßnahmen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Auch in Österreich und der Schweiz.

Indikationen:
Gegen hartnäckiges Daumenlutschen und Fingerlutschen bei Kindern über 1 Jahr. Gegen Nägelbeißen bei Jugendlichen.

Kontraindikationen:
Bisher nicht bekannt.

Daumexol für's Kind. Aus dem Hause Dentinox.
1 Berlin 48

läßt Küchengerüche nicht an Ihre Haut.

Endlich Schluß mit Fischgeruch, Knoblauchgeruch und Zwiebelduft an Ihren Händen

Hanna Reuss
Kosmetik-Vertriebsgesellschaft m.b.H
Reinbek bei Hamburg

Wer einen Kenner beschenkt,

Ein Praliné-Kenner wählt keine beliebige Mischung, sondern eine Spezialität. Lindt hat fünf Spezialitäten „Für Kenner": Nougat-Pralinés, Helle Pralinés, Knusper-Pralinés, Alkohol-Pralinés und die Klassische Mischung. Wenn Sie einem Kenner eine besondere Freude machen möchten,

sollte wie ein Kenner wählen.

dann schenken Sie ihm von diesen fünf Spezialitäten nicht irgendeine, sondern seine.
(Spezialitäten von Lindt bekommt man nicht überall: Wenn Sie etwas Besonderes suchen, finden Sie es sicher beim fachkundigen Handel.)

Es ist Ihr Recht, von
Lindt Besonderes zu erwarten.

Lindt

Gerhild Heuer, kinderlose Hausfrau und Pädagogin, hat in Kiel die Hausfrauen-Gewerkschaft gegründet.

Helga Imm, Hausfrau mit drei Kindern, rief in München zur Gründung der Interessengemeinschaft „Mutter als Beruf" auf.

Soll es künftig vom Staat Geld für Hausfrauen geben? Die Frage wird immer häufiger gestellt und erhitzt mehr und mehr die Gemüter. Wir stellen deshalb hier das Für und Wider zur Diskussion.

Können wir die Mütter bezahlen?

„Wir Hausfrauen fordern vom Staat ein Gehalt", rief die Münchnerin Helga Imm, Mutter von drei Kindern, ins Publikum – und sprach damit ihren Zuhörerinnen aus der Seele. Sie gründeten die Interessengemeinschaft „Mutter als Beruf".

„Der Staat tut nichts, um jungen Frauen Mut zu machen, bei ihren Kindern zu Hause zu bleiben", findet die Kieler Dozentin Gerhild Heuer, Gründerin der Hausfrauen-Gewerkschaft (Brigitte 25/78). Sie und ihre Mitstreiterinnen wollen ebenfalls Anerkennung in bar für die Leistung der Familienfrauen.

Beide Neugründungen, die sich kämpferischer geben als alle im Frauenrat (rund 10 Millionen Mitglieder) zusammengeschlossenen Frauenverbände, haben regen Zulauf. Kein Wunder: **Familienfrauen mit mehreren Kindern müssen sich einschränken, verzichten – auch noch wenn die Kinder schon erwachsen und aus dem Haus sind. Denn während Erwerbstätigkeit eine eigene Rente einbringt, gehen die Hausarbeiterinnen leer aus. Aktuellster Grund zur Verbitterung sind ihnen die neuen Mutterschutzregelungen, die erwerbstätigen Müttern zusätzliche vier Monate Babyurlaub mit bis zu 750 Mark Lohnersatz bringen.** „Die Mütter, die schon Kinder versorgen und nichts verdienen können, kriegen vom Staat auch nichts", empört sich Helga Imm. „Sind wir Mütter zweiter Klasse?"

Nun machen Familienfrauen also mobil und stellen ihre Forderungen: ● Billigere Wohnungen oder höhere Mietzuschüsse. ● Mutterschaftsgeld auch für Hausfrauen. ● Unfallversicherung für Hausfrauen. ● Und eigene Rente. ● Und Gehalt.

Die beiden letzten Forderungen lösten zum Teil bitterböse Auseinandersetzungen aus – schon weil die Begründungen gewissermaßen unter die Gürtellinie der „anderen Frauen und Mütter", die Familie und Beruf haben oder haben wollen, zielen . . .

Zurück an den Herd?

Die Kielerin Gerhild Heuer macht nämlich zum Beispiel geltend, daß Familienfrauen die Garantie dafür sind, daß „Kinder normal und ohne Neurosen groß werden". Für die Münchnerin Helga Imm gibt es für die Probleme Verwahrlosung von Kindern, Kinderkriminalität, Alkohol- und Drogenabhängigkeit, Kinder-Prostitution eine Patentlösung: „Mütter sollen sich um ihre Kinder kümmern können und kein Geld außer Haus verdienen müssen."

Dagegen muß man halten, daß nur ein Bruchteil unserer Kinder verwahrlost oder gar kriminell ist. Und daß nur wenige aus der Bahn geratene Kinder berufstätige Mütter haben.

Für ein Müttergehalt kann man aber allein schon deshalb sein: Alle Frauen sollten sich frei dafür entscheiden können, ihre kleinen Kinder selbst zu versorgen; sie sollten zum Mitverdienen nicht gezwungen sein.

Wie lange müßte ihnen aus diesen Gründen ein ▶

Fotos: dpa, Ambor, Dombrowski; Text: Sonja Pape-Siebert

Die vollkommene Locke, die Bukhara-Karakul so einmalig macht!

Bukhara-Karakul – der griffsympathische Lockenpelz mit seidigem Naturglanz. Leicht im Leder, robust im Haar. Der Geschmeidige, der jeder Mode folgt und der gerade jetzt wieder einmal Mode macht. Bukhara-Karakul – schon seit tausenden von Jahren gezüchtet, beliebt und begehrt. Heute – dank der Fantasie und Fertigkeit der Kürschner in aller Welt – ist Bukhara-Karakul jünger denn je!

Wenn Sie an einer kleinen Pelz-Broschüre interessiert sind, schreiben Sie an Schliephack & Partner, Wendelsweg 34-36, 6000 Frankfurt 70

Tomaten-Smilies.
Gebratenes Hähnchenfleisch würfeln und mit 3 EL Thomy Salat-Mayonnaise, Goldmais und feinen Erbsen vermischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in die ausgehöhlten Tomaten füllen.

Für Kartoffelsalat gibt es nur ein ideales Rezept: Ihr eigenes, das so beliebt ist. Alle guten Zutaten werden jetzt aufs feinste durch Thomy Salat-Mayonnaise ergänzt. Sie gibt Ihrem Salat die delikate, feinwürzige Note.

Die neue Thomy Salat-Mayonnaise hat das Gelbe vom Ei.

Bekanntes wird noch pikanter!
Denn frische Salate, junges Gemüse, Geflügel oder zarten Fisch erleben Sie geschmacksintensiver durch die neue Thomy Salat-Mayonnaise, die jetzt noch feiner, noch delikater ist.

Th 79n04

Mit der neuen Thomy Salat-Mayonnaise machen Sie jetzt noch feinere Salate – denn die neue Thomy Salat-Mayonnaise hat jetzt das Gelbe vom Ei. Sie hat mehr Eigelb, ist feiner gewürzt und delikater im Geschmack.

Natürlich ist auch die neue Thomy Salat-Mayonnaise frei von Konservierungsstoffen und leicht bekömmlich.

THOMY®

Schweizer Küchenchefs empfehlen Thomy – denn Thomy verfeinert.

Und wo bleibt der Beruf?

Müttergehalt — die CDU nennt es Erziehungsgeld, die SDP Familiengeld — gezahlt werden?

Für Bezahlung der Mütter bis zum vollendeten 14. Lebensjahr des jüngsten Kindes plädiert die Münchner Interessengemeinschaft „Mutter als Beruf".

Dagegen gibt es wirtschaftliche und ideelle Argumente: Sogar die CDU, die hier die bisher weitestgehenden Forderungen gestellt hat, geht nur von drei Jahren aus. Mehr ist nach ihren Vorstellungen nicht unbedingt notwendig und zur Zeit nicht zu finanzieren.

Mehr ginge auch an den Lebensplänen der Mehrheit der Frauen vorbei: 60 Prozent wollen Familie und Beruf. Zehn Prozent würden sich im Zweifelsfall sogar für ihren Beruf und gegen eine Familie entscheiden (Untersuchungsergebnis der Zeitschrift „Eltern"). Nach rund 15 bis 20 Jahren Pause für die Familie, wie sie die Hausfrauen-Interessenvertreterinnen für richtig halten, ist die Rückkehr in einen qualifizierten Beruf aber kaum noch möglich.

Die Mehrheit der Frauen muß also auch an anderen Hilfen interessiert sein. Zum Beispiel: ● An einem Partner, der sich für Kinder und Haushalt genauso zuständig fühlt wie sie selbst. ● An verkürzten Arbeitszeiten im Beruf zugunsten der Familie. ● An Teilzeitarbeitsplätzen. ● An besseren und vielfältigeren Kinderbetreuungseinrichtungen, Ganztagsschulen.

Woher soll das Geld kommen?

Wie hoch müßte eigentlich ein Müttergehalt ausfallen? Logischerweise so hoch, daß auch Mütter, auf deren Verdienst ihre Familien angewiesen sind, dafür zu Hause bleiben könnten.

Für runde 500 Mark Müttergehalt — bei mehreren Kindern mehr — ist deshalb die Interessengemeinschaft „Mutter als Beruf".

Dagegen möchten zuständige Politiker erst einmal aufrechnen, was für Familienfrauen bisher schon getan wird: Sie verweisen auf fast kostenfreie Krankenversicherung, gerechte Beteiligung an der Rente des Mannes (Versorgungsausgleich), auf 75 Prozent Witwenrente ab 1984 ohne eigene Beitragsleistungen. Und vor allem auf das Steuersplitting: die Teilung des Verdienstes des allein verdienenden Ehemannes und Versteuerung der Hälften in einer günstigeren Steuerzone. — Gegen das ohnehin umstrittene Splitting (das ausgerechnet „Halbfamilien", Alleinstehenden mit Kindern, nicht zugute kommt) spricht allerdings auch hier einiges: Es begünstigt Familien mit gut verdienendem „Ernährer" weit höher als die anderen. Es kommt auch kinderlosen Ehefrauen zugute. Es berücksichtigt also nicht, ob eine Frau ein oder fünf Kinder versorgt.

Keine Partei lehnt eine darüber hinaus gehende Besserstellung der Familienfrauen ab. Doch hat bisher nicht mal die Opposition ausreichende Mittel für eine Verbesserung nachgewiesen. — Darum bemüht sich inzwischen die Gemeinschaft „Mutter als Beruf":

Für ein Müttergehalt könnten die 18 Milliarden Sparförderung gestrichen werden. Rund zwölf Milliarden Arbeitslosenunterstützung würden überflüssig, wenn Mütter Arbeitsplätze frei machten.

Für den ersten Vorschlag sind auch etliche Familienpolitiker und Wirtschaftsexperten aus allen Parteien. Sie machen geltend, daß bei der heutigen Wirtschaftssituation Sparen überhaupt nicht begünstigt gehöre. Besser sei es auf jeden Fall, wenn die 18 Milliarden von den Familien in Umlauf gebracht würden.

Gegen den zweiten Vorschlag spricht, daß Frauen sich selbst entscheiden können sollen, ob sie Fa-

Werden die Mütter ausgenutzt?

Natürlich müßte die Leistung der Mütter (und Väter!) wichtiger genommen, erleichtert, soweit wie möglich von der Gesellschaft honoriert werden. Das darf aber nicht länger zum Beispiel auf die Weise geschehen, daß erwerbstätige, pflichtversicherte Mütter Kranken- und Rentenversicherung für nichterwerbstätige Mütter mitfinanzieren müssen — ohne auch nur wie diese steuerlich begünstigt zu werden (Steuersplitting). Dadurch können sich Frauen mit Frauen nicht mehr solidarisch fühlen.

Ingrid Böhm, erwerbstätige Hausfrau, ein Kind, Essen

Die Vorstellung, die Mutter brauche für ihre Arbeit nicht bezahlt zu werden, rührt noch aus einer Zeit, in der die Kinderbetreuung auch wirtschaftlich eine Arbeit für die Familie war — weil sie die Alterssicherung der Eltern darstellte. Heute kommt die Kindererziehung aber der Alterssicherung aller zugute, so daß die Mutter auch einen Anspruch auf Entlohnung stellen kann. — Statt dessen gibt es bei uns jetzt ein neues Mutterschutzgesetz (vier Monate zusätzlicher Babyurlaub, bis zu 750 Mark monatlich), das man besser „Gesetz zur Diskriminierung von Frauen mit mehreren Kindern" nennen sollte. Es kommt Müttern zugute, die bis zur Geburt ihres Kindes arbeiten und somit sparen konnten — während Mütter, die bereits Kinder versorgten und deshalb nicht verdienen konnten, leer ausgehen. Dieses Gesetz vertieft also die schon vorher bestehende Spaltung der Frauen in solche mit einem oder keinem Kind und Recht auf Emanzipation und Müttern mehrerer Kinder, die von der Gesellschaft wie bessere Arbeitstiere behandelt werden, da sie keinerlei Anspruch auf materielle Anerkennung haben. Eine solche Anerkennung können sie bei unserem Sozialrecht nur erlangen, wenn sie zusätzlich erwerbstätig sind, dadurch ihre Gesundheit ruinieren und ihre Kinder vernachlässigen.

Gisela Resch, Hausfrau, ein Kind, Homburg

Daß jetzt so viele Männer die Leistung der Hausfrauen hochschätzen, anerkannt und von der Allgemeinheit bezahlt haben wollen, wundert mich (als auch im Haushalt und bei der Kinderversorgung aktiver Partner einer berufstätigen Hausfrau) gar nicht: Nur so haben sie die Chance, die Haushaltspflichten weiterhin den Frauen allein anzulasten und die eigenen Hände da rauszuhalten. — Damit wir uns recht verstehen: Gegen eine finanzielle Begünstigung von Familien mit kleinen Kindern habe ich nichts. Aber wie kann man auf die Idee kommen, Geld für Paare zu verlangen, die sich Familie und Beruf auch in Zukunft nicht partnerschaftlich teilen wollen?

Walter Schmidt, Ehemann, zwei Kinder, Hamburg

ANZEIGE

Mit Nadeln, Faden und...

Machen Sie Ihre Wohnung um ein schönes Stück wohnlicher

Für den Wohnraum:
Eleganz, die Sie nicht kaufen, aber mit ein wenig Geschick nacharbeiten können. Von Kissen mit Spitzen-Puzzle bis zum exklusiven Wandbehang und mit Pailletten bestickten Tischdecken.

Zum Träumen besonders geeignet
Mond, Sterne und Wolken haben für das Schlafzimmer Modell gestanden. Vorhänge, Bettvorleger, Tagesdecke – genäht, gehäkelt und gepatcht.

Stich für Stich mit Bienenfleiß
Verwandeln Sie Ihre Küche in ein munteres Bienenhaus oder würzen Sie die Küche mit gestickten Kräutern.

Außerdem in Constanze idee
Naive Motive fürs Kinderzimmer – gepatcht und gestickt. Streicheltiere zum Liebhaben, auf denen man sogar reiten kann.
Wohnidee für Teenager: Gestickte Schuhe zieren Vorhang, Kissen, Teppich und Tischdecke.

Constanze idee platzt vor guten Ideen aus allen Nähten.

milie oder Beruf beziehungsweise Familie und Beruf haben wollen. Außerdem ist es zweifelhaft, ob Arbeitslose auf die von Frauen freigemachten Plätze nachrücken können oder wollen.

Wie wär's mit höherem Kindergeld?

Wer will schon mehr Steuern zahlen?

Volle 13 Milliarden wären schon verbraucht, wenn nur die Mütter mit Kindern unter drei Jahren berücksichtigt würden, hat „Mutter als Beruf"-Gründungsmitglied Ottfried Hatzold ausgerechnet. Gründungsmitglied Hartmut Lenk-Ostendorf schlägt deshalb vor:

Für ein Müttergehalt müßten Junggesellen und kinderlose Ehepaare härter besteuert werden.

Dagegen verwahrt sich vor allem der Verband alleinstehender Mütter und Väter. Weil die Alleinstehenden mit Kindern, auch wenn sie die Doppelbelastung Familie und Beruf tragen, ja im wesentlichen besteuert werden wie Junggesellen: keine Splitting-Vergünstigungen für ihre Familien. Aber höhere Steuern zugunsten nicht doppelt belasteter Eltern? Obwohl sie nicht einmal ihre Kinderbetreuungskosten oder die Kosten für eine Hilfe im Haushalt von der Steuer angemessen hoch absetzen können?

Die Alleinbleibenden und Kinderlosen mögen das auf sie gemünzte Argument, sie wären als Rentner mal auf die Leistungen der Kinder der Familienfrauen angewiesen, natürlich auch nicht. Sie verweisen auf ihre eigenen Beiträge zur Rentenversicherung.

Eine eigene Rente sollen Familienfrauen auf jeden Fall haben

Die zweite, viel diskutierte, ebenfalls ins Geld gehende Forderung der beiden Frauen-Lobbys ist die eigene Altersversorgung für Familienfrauen. Hier kann man eindeutig Positives melden:

Für eine Mütterrente haben sich inzwischen alle Parteien stark gemacht. Ab 1984 sollen Beiträge für Frauen, die ein Kind unter drei Jahren haben, aus Steuermitteln aufgebracht werden (Brigitte 23/79).

Bliebe bei all dem Für und Wider auch noch zu überlegen, ob nicht neben der Mütterrente eine einfache, übersichtliche Regelung in Frage käme – ein einheitlicher „Lastenausgleich" für alle Familien: ein für alle Kinder gleich hohes, stark angehobenes Kindergeld. Es könnte je Kind über 400 Mark betragen. Dafür könnten dann Mütter wahlweise zu Hause bleiben – oder Entlastung von Hausarbeit kaufen. Mittel dafür wären vorhanden – wenn das die Ehe und nicht die Kinder begünstigende Splitting fortfiele. Der Staat verliert durch diese steuerliche Begünstigung jährlich rund 28 Milliarden Mark. An Kindergeld brachte er in diesem Jahr ca. 17 Milliarden auf.

Wie ist Ihre Meinung? Schreiben Sie uns bitte unter dem Stichwort: „Hausfrauengehalt". Unsere Adresse: Redaktion Brigitte, Ressort „Frau, Familie, Beruf", Warburgstraße 50, 2000 Hamburg 36.

CLARINS Kosmetik-Tip Nr. 6

Denken Sie daran, daß Ihre Augen gut „ausschauen"

Keine Hautpartie ist so empfindlich und gleichzeitig so wichtig für ein gepflegtes Äußeres, wie gerade die Augenkonturen. Deshalb hat CLARINS diesem kosmetischen Problemfeld besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Ergebnis: CLARINS Linie „Contur des yeux aux plantes". 3 Produkte für die Schönheitspflege, auf der natürlichen Basis reiner Pflanzenextrakte, wie Reinigung, Pflege und das Wohlbefinden der Augenpartie.
CLARINS-Produkte werden ständig auf ihre Wirksamkeit hin kontrolliert und sind exclusiv dermatologisch getestet

LOTION DEMAQUILLANTE AUX PLANTES
Wirkungsweise: Reinigungslotion für die Augen. Unentbehrliches Präparat als Grundlage für die Schönheitspflege
Eigenschaften: Wasserhaltige fettfreie Lotion für ein grundliches Abschminken von Augenlidern und Wimpern. Hält diese geschmeidig und kraftigt.
Zusammensetzung: Blutenwasser: Kornblume, tensioaktive Bestandteile, sowie ein Protein-Derivat (reinigende Eigenschaften).

GEL AUX PLANTES CONTOUR DES YEUX
Wirkungsweise: Ein Pflanzen-Gel, das hilft, die ersten Faltchen zu vermeiden, die Lider zu glatten, erfrischt und entlastet
Eigenschaften: Ein nicht fettendes transparentes Gel, das schnell einzieht, die Augenkonturen schützt. Besonders für Brillentrager geeignet.
Zusammensetzung: Pflanzenextrakte: Kornblume, Kamille, Hamamelis, Ringelblume, Malve, usw., ausgleichender hygroskopischer Wirkstoffkomplex.

BAUME AUX PLANTES CONTOUR DES YEUX
Wirkungsweise: Augen-Creme mit Pflanzenextrakten mit regenenerender Wirkung
Eigenschaften: Vitalisiert und festigt das Hautgewebe, nährt und macht geschmeidig. Beugt Faltchenbildung und Krahenfüßen vor und verzogert Alterserscheinungen
Zusammensetzung: Extrakte von Rosen und Kornblumen, Filatov Plazenta-Extrakte, amniotische Flüssigkeit und Octyl-Dodecanol, biologischer Extrakt, Propylene Glycol.

CLARINS
Schönheitsprodukte Paris

peters sickert
PARFÜMERIE-IMPORT PETERS & SICKERT KG
Postfach 14 65, 4300 Essen 1, Tel. (0201) 77 10 76

Auch in Österreich und der Schweiz.

CLARINS KOSMETIK PARIS damit Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen

neu von Bärenmarke neu von Bärenmarke neu

NEU

Alpensahne für die feine Küche.

Praktisch

Die neue Alpensahne kommt in der unverwechselbaren, appetitlichen Glasflasche. Sie läßt sich leicht öffnen und sauber gießen.

Wiederverschließbar

Ungeöffnet bleibt die Alpensahne bis zu **6 Monate ungekühlt haltbar.** Nach dem Öffnen können Sie die Flasche mit dem neuen Drehverschluß wieder sauber verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Von Bärenmarke

Alpensahne ist Bärenmarke-Qualität. Hochwertige Sahne mit 12% Fettgehalt aus dem bayerischen Voralpenland. Ihr frischer Geschmack sorgt für eine ganz besondere Note: erfrischenden Desserts, feinen Soßen oder Suppen, zartem Gemüse und knackigen Salaten oder leckerem Backwerk.

Alpensahne von Bärenmarke.
Denn Kochen ist eine feine Sache.

Gleichberechtigung

Wir sammeln hier Beobachtungen zum Thema Gleichberechtigung. Schreiben Sie uns auch?

Mißverständnis?

Aus der „Augsburger Allgemeinen" unter „Kurz kommentiert" von Reinhard Hilzenbrecher: „Da fordert doch jüngst ausgerechnet ein weibliches Bundestagsmitglied, noch dazu in einem Interview mit der Frauenpostille ‚Brigitte', Stellen sollten künftig ‚geschlechtsneutral' ausgeschrieben werden. — Abgesehen davon, daß es kaum Bewerber(innen) geben dürfte, die mit der Eigenschaft ‚geschlechtsneutral' dienen können ... Gleichberechtigung in allen Ehren. Aber ‚geschlechtsneutrale' Gleichmacherei? Da sei Gott Eros vor! Die Deutschen sind eh' am Aussterben, da braucht es ‚Geschlechtsneutralität' gar nicht mehr. Drum lebe der ‚kleine Unterschied'."

Kurt Backhaus, Dipl. rer. pol., Rederzhausen

Ob der Kollege was mißverstanden hat? Geschlechtsneutral bezog sich ja nicht auf die Frauen, sondern auf die ausgeschriebenen Stellen, die eben nicht nur für Männer in Frage kommen sollten.

Die Redaktion

Solche und solche?

Ich habe auf dem Einwohnermeldeamt der Stadt Nürnberg einen neuen Paß beantragt und mich beim Amt wie folgt beschwert: „Im Raum befanden sich ca. sechs bis sieben Leute, die vor den Schaltern warteten. Ich wurde von der Beamtin, die an der Schreibmaschine saß und dementsprechend laut sprechen mußte, über mein nichteheliches Kind Mathias befragt. Ob das Kind in meinem Haushalt lebt, und ob ich Sozialfürsorge empfange. Ich finde dieses Verhalten einfach diskriminierend. Ob ich ein nichteheliches Kind habe und ob ich unter Umständen Sozialunterstützung beziehe, ist meine persönliche Angelegenheit . . ." Das Amt bedauerte, daß die Befragung vor Publikum erfolgte. Im übrigen möge ich berücksichtigen: „Wenn jemand Kindern gegenüber zu Unterhalt verpflichtet ist, muß die Behörde bei einer Paßbeantragung prüfen, ob die Unterhaltspflicht erfüllt wird und ob eventuell öffentliche Hilfe (z. B. Sozialhilfe) bezogen wird. Der Paßbewerber könnte sich sonst seiner Unterhaltspflicht durch Wegzug ins Ausland entziehen, der Unterhalt der Kinder würde zu Lasten der Allgemeinheit gehen." Abgesehen davon, daß damit noch nicht erklärt ist, warum nach Sozialhilfe gefragt wird: Sind Eltern ehelicher Kinder, die einen Paß ohne solche Befragung erhalten, etwa nicht unterhaltspflichtig?

Heidi Bülow, Nürnberg

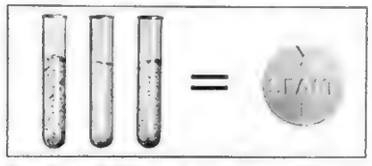
Das Lob gebührt den Damen

„Die federführenden Herren der Stadt Brühl haben in letzter Zeit eine ganze Menge in Sachen Fremdenverkehr und Touristik getan. Prima." So schrieb Michael Emons im „Brühler Schloßboten". Es folgte diesem Lob, das wie so oft an die Männer ging, in der Zeitung eine Berichtigung der „federführenden Damen der Stadtverwaltung Brühl". Beide Veröffentlichungen schickte das Presseamt der Stadt Brühl an Brigitte, um der Gerechtigkeit willen und mit dem Hinweis: „. . . gerade auf diesem Gebiet arbeiten in der Stadtverwaltung fast ausschließlich Damen."

Kopfschmerzen?
Spalt hilft besonders schnell

– und ist gut verträglich: auch bei Menstruationsschmerzen, Gliederschmerzen, Erkältung und Wetterfühligkeit.

Was auch der Grund für diese Schmerzen ist, jeder möchte davon befreit werden – so schnell wie möglich. Dafür gibt es Spalt-Tabletten.



Spalt enthält drei schmerzstillende Wirkstoffe.
Es gibt Schmerztabletten mit einem oder zwei schmerzstillenden Wirkstoffen und solche mit mehreren. Spalt enthält drei aufeinander abgestimmte Wirkstoffe mit verschiedenen Angriffspunkten. Diese Wirkstoffe addieren sich positiv im Sinne der Wirkungsverbesserung, lindern Schmerzen besonders schnell und nachhaltig, ohne daß Nebenwirkungen bei bestimmungsgemäßem Gebrauch bisher bekannt wurden.

Vergleichen Sie die Verträglichkeit von Spalt-Tabletten!
Wenn Sie zu den Menschen gehören, die nach der Einnahme von Schmerzmitteln gelegentlich über Magenreizungen oder andere Nebenwirkungen klagen, dann sollten Sie Spalt probieren. Millionen Spalt-Tabletten werden in Deutschland eingenommen – zur schnelleren Linderung der verschiedensten Schmerzen – und ohne den Magen, Nieren oder Leber beim organisch gesunden Menschen anzugreifen.

Spalt wirkt schnell, auch bei starken Schmerzen.
Die schmerzstillenden Wirkstoffe von Spalt gelangen rasch in den Blutkreislauf – lindern den Schmerz dadurch besonders intensiv und schnell. Deshalb nehmen mehr Menschen in Deutschland Spalt-Tabletten, als irgendein anderes Schmerzmittel.

Spalt-Tabletten wirken intensiv und schnell. Dabei sind sie besonders gut verträglich.
In Ihrer Apotheke.

Spalt-Tabletten bei Kopfschmerzen, auch hervorgerufen durch Wetterfühligkeit und Föhn, Zahnschmerzen, Menstruationsschmerzen, fieberhaften Erkältungskrankheiten, rheumatischen Beschwerden, Muskel- und Gliederschmerzen, nach übermäßigem Alkohol- und Nikotingenuß. Nicht anwenden bei Neigung zu Blutungen, Magen- und Darmgeschwür, vorgeschädigter Niere. Bei Arzneimitteln, die Salicylate enthalten, kann es zu geringfügigen Magen- und Darmblutungen und Asthmaanfällen kommen. Von Spalt-Tabletten wurde dies bisher nicht bekannt. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höherer Dosierung nicht ohne Befragung des Arztes eingenommen werden. Much AG · 6232 Bad Soden

Sonderheft im Maxiformat.

Jetzt überall im Handel.

Maxi ist das große Winterheft für die Kleinen im außergewöhnlichen Format von 26 cm x 37 cm. Pullover, Pullunder und Jacken für 3- bis 8jährige zum Drinnen- und Draußenspielen sind in Maxi fast in Originalgröße abgebildet. Deshalb sind sie auch besonders einfach nachzuarbeiten. Damit die weiße Saison schön bunt wird, gibt es in Maxi auch Klassisches und Originelles aus Restewolle.

Brigitte

Das Magazin für Frauen

G+J Gruner + Jahr AG & Co
Druck- und Verlagshaus
2 Hamburg 36, Postf. 30 20 40

Brigitte erscheint alle 14 Tage mittwochs. Postanschrift: Postfach 30 20 40, 2000 Hamburg 36, Telefon (0 40) 41 18 (1). Telex 02-11 850. Sitz der Redaktion: Alsterufer, Eingang Warburgstraße 50, 2000 Hamburg 36.

Chefredakteur:
Peter Brasch

Stellvertretende Chefredakteure: Karin Felix, Peter Gimm, Hanneliore Kroilpfeiffer, Dr. Günter Siebel. Geschäftsführender Redakteur: Günter Weese. Chef vom Dienst: Bernd Schumann.

Redaktion:

Mode: Barbara Buffa (Leitung), Kathrin Behrens, Sanna Dammann, Kirsten Fedderke, Ulrike Fellmann, Maria Hahm, Gundi Heine, Ariane Heyduck, Antje von der Heyde, Jutta Hoffmann-Barthel, Sibylle Nielsen, Ingrid Roland, Rita Söhnen, Ellen Türkis.
Schönheit: Ilse Döring (Leitung), Jutta Elchler, Brünne Fritsch, Angelika Ricard-Wolf, Ingeborg Wittmann.
Diät-Club: Helga Köster.
Frau, Familie, Beruf: Marie-Anne Brasch (Leitung), Regine Fischbeck, Renate Herzog, Florentine Hoffmann, Sonja Pape-Siebert, Marion Schmitz-Reiners.
Umwelt und Zeitgeschehen: Christa Geissler (Leitung), Hildegard Bode, Eva Kohlrusch, Ulrike Matthael.
Medizin: Siegfried Harrach (Leitung), Marianne Brune.
Reise: Bernd Schiller (Leitung), Sabine Groß.
Film, Bühne, Fernsehen: Heidi Schulze-Breustedt (Leitung), Erdmute Henning.
Unterhaltung: Ellen Pomikalko (Leitung), Kurt Klein-Schonnefeld.
Haushalt und Küche: Ursula Borchert (Leitung), Silke Becker, Elisabeth Lange, Christa Lösch, Ingeborg Markus, Inge Schiermann.
Wohnen: Gesa Gross (Leitung), Gisela Friehe-Jüngling, Gudrun Oslander, Silke Panzer, Erika Rübenkamp.
Titelbilder, Extra-Modelle: Graziela Preiser (Leitung), Gerlinde Ehret-Eichhorn, Ulrike Reichert.
Bildredaktion: Heide Winds.
Schlußredaktion: Heinz Luckow.
Leserdienst: Rosemarie von Zitzewitz.
Außenredaktionen: Köln: Gerda Bödefeld; München: Helga Leeb; Wien: Eva Bakos; Paris: Renée Falcke.
Layout: Werner Zander (Chef-Layouter), Erich Bachmann (Stellvertreter), Elisabeth Albrecht, Anita Baehr, Christiane Bieber, Klaus Esser, Ursula Giese-Neumann, Angela Iroegbu, Thomas Kleine, Maximiliane Krahnke, Fredi Müller, Michael Otto, Barbara Schumacher, Gisela Wagner, Bürte Wehrsig, Birgit Wulff.
Typografisches Atelier: Detlev Heinke. Stellvertreter: Horst Böckler. Fotograf: Ortwin Möller.
Verlagsleitung: Jobst Kahle, Manfred Baum (Stellvertretung). Anzeigenleitung: Helfried Schulke. Vertriebsleitung: Hartwig Ruthke/Hans-Joachim Hüseler. Herstellung: Dietrich Schneider. Nachdruckdienst: Christa Laband.
Auflage I/1979: 1 691 500.

© 1979 by Gruner+Jahr AG & CO
Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Redaktion erlaubt. Für unverlangt eingesandte Bilder, Manuskripte, Waren keine Haftung. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, aber ohne Gewähr. Verantwortlich für den Inhalt: Peter Brasch, Warburgstr. 50, 2000 Hamburg 36. Verantwortlich für Anzeigen: Helfried Schulke, Alsterufer 1, 2000 Hamburg 36.

Brigitte kann im Abonnement durch jede Buch- und Zeitschriftenhandlung oder beim Verlag bestellt werden. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlages oder durch Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag.

Der Jahresbezugspreis beträgt 65,00 DM einschließlich Zustellgebühr und 6,5 % Mehrwertsteuer. Bestellungen beim Verlag sind zu richten an Gruner + Jahr AG & CO, Abonnementabteilung, Postfach 11 16 29, 2000 Hamburg 11. Jahresabonnement Ausland mit Normalpost 99,84 DM inkl. Porto. Luftpost-Preise auf Anfrage. Bestellungen bitte direkt an Deutscher Pressevertrieb, Wendenstraße 27–29, 2000 Hamburg 1. Bitte zahlen Sie erst nach Erhalt der Rechnung. Lesezirkel dürfen Brigitte nur mit vorherigem, jederzeit widerruflichem Einverständnis des Verlages führen. Druck: Gruner + Jahr AG & CO, Itzehoe.

Auslandspreise: Belgien: bfr 48,–; Dänemark: dkr 9,50; England: £ 0,95; Finnland: fmk 8,–; Frankreich: ffr 8,–; Griechenland: Dr. 100,–; Italien: Lire 1400; Jugoslawien: Din 42,–; Luxemburg: lfr 45,–; Norwegen: nkr 10,–; Niederlande: hfl 3,–; Portugal: Esc 90,–; Österreich: S 22,–; Schweden: skr 9,75; Schweiz: sfr 3,–; Spanien: Ptas 125,–; Kanar. Inseln: Ptas 145,–; außerdem gibt es Brigitte in Polen und in der Tschechoslowakei. Quittung für den Versicherungsbeitrag Nr. 24 vom 14. November 1979 bis zum 27. November 1979. Tarif U: 0,35 DM; ZF: 0,50 DM; ZU: 0,85 DM; ZU I: 1,10 DM; ZU II: 1,40 DM. Ansprüche auf Versicherung können nur solche Personen geltend machen, die sie durch einen Versicherungsschein nachweisen können. Der Versicherungsschein gibt Auskunft über den Umfang der Versicherung. Württembergischer Versicherungsverein. Verlagsbüro der Brigitte: Alsterufer 10, 2000 Hamburg 36, Tel. 4 11 81; Kurfürstenstraße 72–74, 1000 Berlin 30, Tel. 2 69 51, Telex: 01-83 867; Heinrichstraße 24, 4000 Düsseldorf, Tel. 63 10 51 59, Telex: 08-587 118; Friedrichstraße 59, 6000 Frankfurt (Main), Tel. 72 04 36, Telex: 04-11 252; Raschplatz 5, 3000 Hannover 1, Postfach 23 69, Tel. 31 40 71/74, Telex: 09-22 842; Maria-Theresia-Straße 11, 8000 München 80, Tel. 47 20 35/38 u. 47 20 04/06, Telex: 05-24 601; Rotebühlplatz 8, 7000 Stuttgart 1, Tel. 22 11 56, Telex: 07-22 216. Die Anzeigenverwaltung für Frankreich: Edmond Jacquemont, 17, Avenue Matignon, Time-Life-Building, F-75008 Paris, Frankreich, Tel. (0 03 31) 3 59 59 26 und 3 59 32 26, Telex: 29 109. Belgien und Luxemburg: Ursel Schuback, Rue de Florence 51, 1050 Bruxelles, Tel. (0 03 22) 5 37 40 29. Großbritannien: The International Graphic Press Ltd., Barbara Scott, London W.C. 2 Danes Inn House, 263/265 Strand, Tel. London Holborn 80 88 und 45 34, Telex: 0051-23 658. Niederlande: Mevrouw G. van de Haar, Frankenslag 333, Den Haag, Tel. (0 70) 55 56 98, Telex: 32 709. USA: GRUNER + JAHR International, Att. Mr. Meyer-Oertel, 5th Floor, 60 E. 56th Street, New York N. Y. 10022, Tel. 21 27 53 61 90, Telex: 223 245. Schweiz: Peter Zimmermann, Germaniastraße 47, 8006 Zürich, Tel. (01) 28 36 74, Telex: 58 844. Skandinavien: Hans E. Schmidt-Clausen, Gruner + Jahr AG & Co, Alsterufer 1, 2000 Hamburg 36, Tel. 41 18 29 48, Telex: 02 12376. Österreich: Hans Vokurka, Parkring 12, A-1010 Wien 1, Tel. (02 22) 52 56 47. Italien: Dr. Giuliano Blei, Piazza del Liberty 8, Mailand, Tel. 79 90 58. Spanien: Antonio Gonzalez-Recagno, Publicitas S. A., Pelayo, 44, Barcelona 1, Tel. 3 02 05 08, Telex: 54 465. Japan: Hiroshi Iwai, Media House, R 212 Azabu Heights, 1-5-10 Roppongi, Minato –, Ku, Tokio 106, Tel. 5 85 95 71, Telex: 28 208. Kanada: Victor W. Brown, P. O. Box 516, Etobicoke M9C 4V5 Canada, Tel. (4 16) 6 26 - 30 74, Telex: 00 216-986 766.

Der für Österreich bestimmte Teil dieser Auflage enthält ein Österreich-Magazin. Für dieses gilt folgendes Impressum: Herausgeber, Eigentümer und Verleger: Gruner + Jahr Verlagsges. m. b. H., für den Inhalt verantwortlich: Eva Bakos, alle 1011 Wien, Parkring 12; Druck: Elbemühl, 1232 Wien, Altmannsdorfer Straße 154.

Exklusiv für BRIGITTE-Leserinnen

Mehr als nur ein

Nr. 1

Die Milchkanne aus blauer Emaille war...

...früher ein tägliches Gebrauchsgut und ist heute als Dekoration fast eine Rarität.
Höhe 20 cm, Durchmesser 10,5 cm.

Geschenk Nr.: 1

Nr. 2

Das komplette Kaffee-Service...

.. für gemütliche Stunden. Dieses 15teilige Service aus braunbeigem Feinkeramik besteht aus 6 Gedecken, Zuckerdose, Milchgießer und 1 Kaffeekanne. Natürlich spülmaschinenfest durch bleifreie Glasur.

Geschenk-Nr.: 2

Nr. 3

Mit dieser Porzellan-Terrine . . .

. . . servieren Sie Suppen, Pasteten oder selbstgemachtes Gebäck. Sie erkennen die dekorative Form im Detail. Selbstverständlich ist dieses Porzellan ofen- und spülmaschinenfest.
Format: 21,0 x 14,5 cm und 11 cm hoch.

Geschenk-Nr.: 3

Nr. 4

Dieser schicke Digitalwecker . . .

. . . weckt Sie sanft. Mit der LED-Anzeige (Leuchtdioden) ist er dafür genau geschaffen. Durch die 24-Stunden-Weckautomatik braucht die Weckzeit nicht täglich neu eingestellt zu werden.
Maße: 11 x 10 cm, 220-Volt-Anschluß, Farbe: schwarz.

Geschenk Nr.: 4

Nr. 5

Dieses Rattanholz-Tablett mit 2 Tragegriffen . . .

– eine echt philippinische Handarbeit – erleichtert Ihnen das Servieren vieler Kleinigkeiten. Hübsch anzusehen – schon bald eine unentbehrliche Hilfe für Sie.
Größe: 33 x 52 cm

Geschenk-Nr.: 5

Geschenk - gratis für Sie!

Nr. 6

Diese EKS-Waage . . .

. . . hat viele Vorteile: präzise Genauigkeit, stabiles Blechgehäuse mit unzerbrechlichem Kunststoffrahmen, korkbesetzte Trittfläche, übersichtliche Gewichtstabelle. Farbe: beige.

Geschenk Nr.: 6

Aus diesen Geschenkvorschlägen können Sie sich einen Ihrer Wünsche erfüllen. Sie brauchen dafür weiter nichts zu tun, als einer Freundin, Bekannten, Nachbarin oder Verwandten die BRIGITTE zu empfehlen. Dann geben Sie dem BRIGITTE-Leser-Service so schnell wie möglich die Anschrift dieser neuen BRIGITTE-Leserin bekannt. Sie versäumt dann kein Heft mehr, weil sie alle 14 Tage automatisch die neue BRIGITTE ins Haus bekommt.

Machen Sie es deshalb wie viele BRIGITTE-Leserinnen, zeigen Sie Ihre BRIGITTE und nennen Sie die Vorteile. Um so schneller können Sie uns den Namen einer neuen BRIGITTE-Leserin mitteilen und erhalten Ihr Geschenk.

Deshalb: Schicken Sie den Coupon komplett ausgefüllt ab.

Ihre Brigitte

PS: Als „Dankeschön" erhalten Sie den Glasbilder-Rahmen, wenn Sie den Coupon möglichst schnell zur Post geben.

Nr. 7

Diese 2 Keramik-Backformen . . .

. . . „Kleiner Guglhupf" und „Herzform" sind mühelos zu reinigen, spülmaschinenfest, für Elektro-, Gas- und Mikrowellenherde geeignet und haben hervorragende Backeigenschaften. Zudem ein Schmuck für Küche oder Eßzimmer.

Geschenk Nr.: 7

Zusatz

Ihr Geschenk

Diesen Bilderrahmen aus schwerem Glas (9 x 9 cm) erhalten Sie extra dazu als persönliches Dankeschön.

Nr. 8

Mit diesem Service macht Teetrinken Spaß.

Das Service – aus Feinkeramik gebrannt – besteht aus 8 Teilen: 1 Teekanne, 6 Teeschalen und 1 Stövchen.

Geschenk Nr.: 8

Falls Coupon bereits ausgeschnitten, schreiben Sie bitte an BRIGITTE-Leser-Service, Postfach 30 36 48, 2000 Hamburg 36.

Geschenk-Coupon gleich ausfüllen, abtrennen und auf Postkarte geklebt oder im Briefumschlag einsenden.

Geschenk-Coupon

An BRIGITTE-Leser-Service, Postfach 30 36 48, 2000 Hamburg 36

Schicken Sie bitte BRIGITTE vom nächsterreichbaren Heft an für mindestens 1 Jahr garantiert zum Preis von DM 2,50 pro Heft an folgende Anschrift:

Name/Vorname (bitte in BLOCKSCHRIFT)

Straße/Nr.

PLZ/Wohnort

Diese Lieferung erfolgt 14-tägig frei Haus, d. h. Zustellung und Verpackung sind bereits im Preis enthalten. BRIGITTE wurde an diese Adresse in den letzten 3 Monaten nicht im Abonnement geliefert

Gewünschte Zahlungsweise für BRIGITTE (bitte ankreuzen)

☐ Bargeldlos durch Bankeinzug (26 Hefte jährlich DM 65,–)

Name der Bank

Kontonummer

Bankleitzahl (vom Scheck abschreiben)

☐ Gegen Rechnung (26 Hefte jährlich DM 65,–)
Bitte keine Vorauszahlung leisten. Rechnung abwarten

Datum Unterschrift der neuen BRIGITTE-Leserin

Wichtig: Bitte Ihre Unterschrift nicht vergessen, damit wir die BRIGITTE gleich ausliefern und Ihnen Ihr Geschenk umgehend zusenden können

Gesetzliche Garantie: Die Vereinbarungen können innerhalb einer Woche bei der Bestelladresse widerrufen werden. Dieses Angebot gilt in der Bundesrepublik Deutschland und in West-Berlin

Als Dankeschön für meine Empfehlung von BRIGITTE bitte ich um das Geschenk:

Nr. **Geschenk**

Mein Zusatz-Geschenk: 1 Glas-Bilderrahmen

Die Zusendung der beiden Geschenke erfolgt, sobald die von mir geworbene Abonnentin die erste Rechnung bezahlt hat. Das garantiert mir der BRIGITTE-Leser-Service

Meine Adresse für die Geschenksendung

Name/Vorname (bitte in BLOCKSCHRIFT)

Straße/Nr.

PLZ/Wohnort

Kd.-Nr. Unterschrift

90942

Die Frau am Steuer ist nicht nur besser als ihr schlechter Ruf, sondern auch nachweislich besser als der Mann am Steuer. Beherzigt sie ein paar Tips vom Arzt, sehen die Männer noch schlechter aus.

Der kleine Unterschied am Lenkrad

Foto: Klaus Niermann

Selbstverständlich wie nie zuvor: die Frau am Steuer. Eine von zehn Millionen in der Bundesrepublik mit Führerschein; eine von fünf Millionen mit eigenem Wagen.

Abfällige Bemerkungen über „die Frau am Steuer" sollten Frauen allenfalls ein nachsichtiges Lächeln entlocken. Das offenbar unausrottbare männliche Vorurteil, Frauen verstünden nichts vom Autofahren, ist gründlich widerlegt. 40 Prozent der 25 Millionen Führerscheinbesitzer in der Bundesrepublik sind Frauen, also 10 Millionen (und 15 Millionen Männer). In der Flensburger Verkehrssünderkartei sind aber Frauen nicht etwa zu 40 Prozent an den Eintragungen wegen Verkehrsgefährdung beteiligt, sondern — zu 1,4 Prozent! Repräsentative Untersuchungen, bei denen das typische Fahrverhalten von Frauen und Männern ergründet wurde, bestätigen einmütig: Frauen sind die besseren Autofahrer. Und sie fahren nicht etwa langsamer als die Männer, sondern vernünftiger, defensiver und vorsichtiger.

Diese Neigung zur Vorsicht ist gut, weil man beim Autofahren manchmal eine besonders große Portion davon braucht. Als Frau zum Beispiel jeden Monat einmal an zwei bestimmten Tagen: dem Tag, an dem die Menstruation einsetzt, und dem Tag davor. An diesen beiden Tagen passieren 80 Prozent aller Verkehrsunfälle, an denen Frauen schuld sind. Der Grund: Die plötzliche Umstellung im Hormonhaushalt bringt einen Leistungsabfall mit sich, den die Frau eventuell gar nicht bewußt wahrnimmt. Wenn sie das weiß, kann sie sich vorsorglich darauf einstellen, daß sie an den zwei kritischen Tagen nicht ganz so schnell reagieren wird wie sonst. Vor allem dann nicht, wenn sie auch noch die „üblichen" Bauchschmerzen hat. Jeder Schmerz lenkt ab — das gilt natürlich auch für autofahrende Männer. Professor Kemper von der Universität Münster sagte kürzlich auf einem ADAC-Ärztekongreß in Hamburg: „Von einer gewissen Schmerzgrenze an hat nicht mehr der Mensch den Schmerz, sondern der Schmerz hat den Menschen."

An vielen Unfällen sind Medikamente schuld

Bei jedem Wehwehchen gleich zu irgendeiner Tablette zu greifen, ist eine weitverbreitete Unsitte. Gesund ist das ohnehin für niemand; für Autofahrer(innen) bedeutet es einen erheblichen Risikofaktor. Nach einer Hamburger Untersuchung werden mindestens ebenso viele Unfälle durch die Wirkung von Medikamenten wie durch Alkohol verursacht, wahrscheinlich sogar noch mehr. Hier muß man mit einer erheblichen Dunkelziffer rechnen, denn wer Tabletten eingenommen hat, fällt, wenn er bei Polizeikontrollen ins Röhrchen pusten muß, nicht auf.

Daß Frauen sich mit zu hohem Alkoholspiegel ans Steuer setzen, kommt nur selten vor — laut Flensburger Verkehrssünderkartei nur bei 2,1 Prozent. Die Zahl der alkoholisierten Autofahrer liegt dagegen bei 10,5 Prozent, also gibt es genau fünfmal so viele männliche wie weibliche Alkoholsünder. Frauen scheinen aber mehr als Männer zu Tabletten zu greifen. Jedenfalls sagten bei einer Befragung zweieinhalbmal so viele Frauen, sie hätten in den letzten 24 Stunden Medikamente eingenommen. Ob sie vielleicht nur ehrlicher Auskunft gegeben haben als die befragten Männer, bleibt offen.

Nicht alle Medikamente, die man als Autofahrer(in) mit Vorsicht genießen sollte, tragen einen entsprechenden Vermerk auf dem Beipackzettel. Zu warnen ist bei folgenden Arzneimitteln:

- Schmerztabletten — sie werden wohl am häufigsten genommen — können die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen, und zwar auch ▶

*Amniotique ist in Deutschland, Star Cosmetics GmbH, Wallonia 22, 2000 Hamburg 1, Austria, Österreich und der Schweiz erhältlich.

Tag für Tag pflegen Sie Ihre Haut und erhalten ihre Schönheit. Wenn Sie jedoch merken, daß Ihre Haut mehr an Pflege braucht, nehmen Sie Amniotique von Payot.

Alle zu dieser Linie gehörenden Präparate enthalten Amnion-Liquid, einen pflegenden Wirkstoff, der den natürlichen Feuchtigkeitsgehalt der Haut ergänzt und die Haut glatt und geschmeidig hält.

Mit Crème Amniotique, Tonique Hydramniotique und Masque Amniotique wirkt Amniotique von Payot ausgleichend bei anspruchsvoller und vorbeugend bei einer frühzeitig zur Faltenbildung neigenden Haut. Sie ergänzt den natürlichen Feuchtigkeitsgehalt der Epidermis.

Ihr jugendliches Aussehen bleibt über viele Jahre erhalten.

PAYOT
PARIS

Geschulte und erfahrene Kosmetikerinnen in den autorisierten Dr. Payot-Depots beraten Sie gerne und unverbindlich.

WEIL IHRE HAUT ANSPRÜCHE STELLT.

Der Vielseitige... für Leute, die gern genießen und alles sehen wollen.

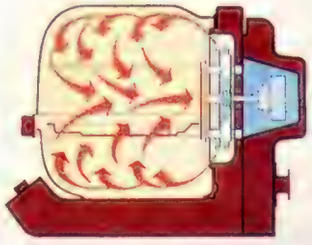
Neu: Rowenta »viso-therm«. Zeigt stets von allen Seiten, wie er grillt, dünstet, brät, backt, warmhält – und auftaut.

Ein Alleskönner… dieser Rowenta Heißluftautomat »viso-therm«.

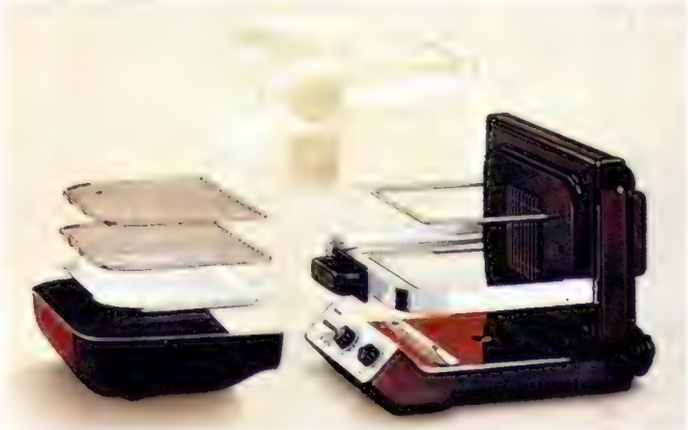
Panorama-Visier am wärmeisolierten Griff hochklappen… und Sie können hineinpacken: ein ganzes Hühner-Quartett oder 'nen Super-Puter oder die Weihnachtsgans, den Sonntagskuchen, den Riesenparty-Riesenbraten, den Freitagsfisch… was oder wie hätten Sie's denn gern? Der **»viso-therm«** kann alles.

Hier können Sie schalten und walten – alles gelingt. Denn der Rezeptkompaß empfiehlt korrekt die richtigen Zeit- und Temperatur-Werte. Für 30 Genüsse.

Das heiße Geheimnis… weshalb jedes Gericht von allen Seiten gleichmäßig gart und so gut wird: Der Heißluftstrom. Er hüllt die Speisen rundherum ein. Garantiert kurze Garzeit. Spart Energie.



Neben grillen, braten, backen, dünsten… der **»viso-therm«** kann auch warmhalten (Teller, Speisen etc.). Und er kann auch auftauen (Tiefkühlware). Er ist ein Universalgenie – auch im kleinen Haushalt.



Die Reinigung? Durch abnehmbare Glashaube und bruchsicheres Unterteil problemlos praktisch – auch in der Spülmaschine!

Lernen Sie den **Rowenta »viso-therm«** kennen. In guten Fachgeschäften und den Fachabteilungen der Kaufhäuser.
Oder schreiben Sie an: Rowenta Werke GmbH, Postfach 24/25, 6050 Offenbach a. M., Stichwort »Info-Material viso-therm«.

Rowenta

DIE MARKE IHRES VERTRAUENS

Ohne Auto zum Augenarzt

die vermeintlich harmlosen, frei verkäuflichen. In höherer Dosis führen sie zu Bewußtseinsstörungen, Schwindel und Erregungszuständen. Besonders tückisch sind Kombinationspräparate mit mehreren Wirkstoffen, für deren Abbau der Organismus unterschiedlich lange Zeiten braucht. Die länger wirkende Substanz sammelt sich im Körper an, wenn man solche Tabletten öfter nimmt.

Schlafmittel wirken noch am nächsten Tag

- Aufputschmittel (Stimulantien) können zu Unruhe und unkoordinierten Bewegungen führen. Außerdem versetzen sie den Menschen in eine euphorische Stimmung, in der er Risiken nicht mehr richtig einschätzt.
Übrigens: Diese Wirkung haben auch die meisten Appetitzügler!
- Schlaf- und Beruhigungsmittel werden im Straßenverkehr zur Gefahr. Die Tablette vom Abend vorher kann am nächsten Morgen noch nachwirken. Vor allem eins darf man nicht tun: erst nach Mitternacht eine Schlaftablette nehmen.
- Psychopharmaka (zum Beispiel Valium) werden in immer größerer Menge genommen. Sie hellen die Stimmung auf und lösen Ängste, aber sie machen vielfach auch apathisch und mindern das Reaktionsvermögen. Das gilt auch für die sogenannten Tagestranquilizer, die mit dem Argument angepriesen werden, daß sie „nicht müde machen".
- Örtliche Betäubung hört noch lange nicht auf zu wirken, wenn das Taubheitsgefühl verschwunden ist. Wer zum Zahnarzt muß und mit einer Spritze zu rechnen hat, sollte sich danach nicht ans Steuer setzen. Das gleiche gilt bei Kurznarkosen, wie sie gelegentlich bei kleineren ambulanten Eingriffen (zum Beispiel beim Frauenarzt) gemacht werden: Einige ihrer Wirkstoffe lassen sich noch nach Tagen im Blut nachweisen. Wenn man nach einer Kurznarkose wieder gehfähig ist, bedeutet das also noch nicht, daß man auch wieder fahrtüchtig ist.
Das Auto zu Hause zu lassen, empfiehlt sich nicht zuletzt auch dann, wenn man zum Augenarzt muß und Tropfen zur Pupillenerweiterung in die Augen geträufelt bekommt (am besten gleich bei der telefonischen Anmeldung danach fragen!); nach solchen Tropfen kann man stundenlang nur verschwommen sehen.

Gibt es bald Medikamententests für Autofahrer?

Die Zusammenhänge zwischen Medizin und Autofahren werden erst neuerdings gründlicher erforscht. Ein schwieriges Forschungsgebiet – ohne Aussicht auf Patentrezepte für alle, denn die Wirkung von Arzneimitteln hängt nicht nur von den Wirkstoffen, der Einnahmezeit und der Dosis ab, sondern auch von der Verfassung des Menschen, der sie einnimmt: ob er müde und abgespannt oder topfit ist. Eins steht allerdings jetzt schon fest: Ein Medikamententest ist nicht schwieriger zu machen als ein Alkoholtest. Darüber denken Experten nach – spätestens seit der Hamburger Gerichtsmediziner Professor Arnold auf dem ADAC-Ärztekongreß dieses schockierende Untersuchungsergebnis bekanntgegeben hat: 68 Prozent der Unfallfahrer standen unter dem Einfluß von Medikamenten!

Wenn diese Tablette nicht hilft, sollten Sie zum Arzt gehen.

Doppel-Spalt ist speziell für die Bekämpfung stärkerer Schmerzen wie Migräne, heftige Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Nervenschmerzen und Monatsbeschwerden entwickelt worden. Sie ist stark und beseitigt Schmerzen schnell, dabei ist sie gut verträglich. Eine belebende Substanz und mehrere schmerzstillende Wirkstoffe sind in Doppel-Spalt hervorragend kombiniert und richtig dosiert. Dadurch wird man schon in wenigen Minuten von den quälenden Schmerzen befreit und verspürt neue Energie. Deshalb sollten Sie Doppel-Spalt-Tabletten stets in Ihrer Hausapotheke vorrätig halten. Doppel-Spalt erhalten Sie in 20er- und 50er-Packungen in allen Apotheken.

Jetzt neu:
Packung mit 100 Tabletten.

Doppel-Spalt® DOPPEL SPALT DOPPEL SPALT

Doppel-Spalt. Gegen starke Schmerzen.

Doppel-Spalt bei starken Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Nervenschmerzen, Muskelschmerzen, rheumatischen Beschwerden, Menstruationsbeschwerden. Nicht anwenden bei akuter intermittierender Porphyrie (seltene Leberstoffwechselerkrankung). Bei pyrazolonhaltigen Arzneimitteln kann es zu Hautreaktionen und Veränderungen des Blutbildes kommen. Von Doppel-Spalt wurde dies bisher nicht bekannt. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höherer Dosierung nicht ohne Befragung des Arztes eingenommen werden. Much AG – 6232 Bad Soden.

SELVA TECHNIK
Karl Christian Schlenker KG
SELVA
Uhrenbauteile

Entdeck Dein neues Hobby:

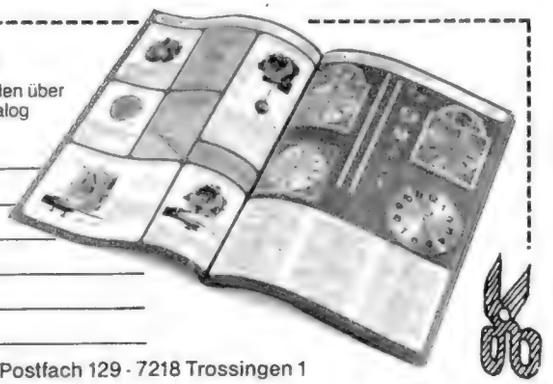
Ein Hobby, das nicht jeder hat!

Uhren bauen – individuell, aus vorgefertigten Selva-Bauteilen.
In riesiger Auswahl.
Uhren aus vielen Stilepochen: Vom 17. Jahrhundert übers Biedermeier bis in unsere Zeit.

Gutschein
Kostenlos anfordern: den über 100-seitigen Farb-Katalog Nr.124

Name: _____

Adresse: _____



SELVA TECHNIK · Postfach 129 · 7218 Trossingen 1

Dürfen Schwangere Auto fahren?

Frauen am Steuer sollten aber nicht nur besondere Regeln im Umgang mit Medikamenten bedenken, sondern auch ihre im Vergleich zu Männern unterschiedliche Leistungskurve. Die Zeitschrift „medizin heute" berichtet von Untersuchungen, nach denen autofahrende Männer zwar sofort „da" sind, dann aber auch ziemlich schnell wieder abbauen. Frauen dagegen brauchen etwas länger, bis sie ihre volle Leistungsfähigkeit erreichen, sie haben dann aber viel mehr Kondition. Auch im Sport liegt Männern mehr die explosive Leistung, Frauen dagegen die Ausdauer.

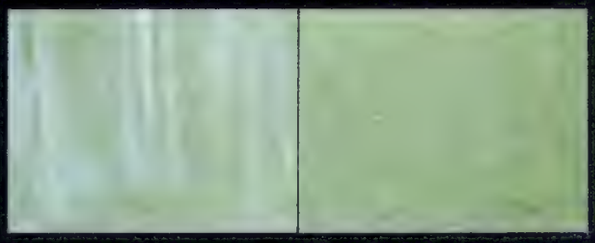
Schließlich noch die Frage, die ausschließlich Frauen betrifft:

Dürfen Schwangere Auto fahren? Sie dürfen natürlich, sollten aber darüber Bescheid wissen, wann und weshalb dabei besondere Vorsicht und Umsicht am Platze ist:

- In der ersten Zeit der Schwangerschaft wird vielen Frauen leicht übel – vorwiegend morgens, gleich nach dem Aufwachen; aber auch im Laufe des Tages können Übelkeit und Brechreiz plötzlich wieder auftreten. Oft sind Gerüche der Auslöser, zum Beispiel der „Duft" von frisch gedüngten Feldern oder Abgase, die durchs offene Autofenster hereinziehen. Wer zu morgendlicher Übelkeit neigt, fährt also besser mit geschlossenen Fenstern.
- Bei manchen Frauen verändert sich im Laufe der Schwangerschaft der Blutdruck, deshalb gehört laut Mutterpaß die Blutdruckmessung zu jeder Schwangeren-Vorsorgeuntersuchung. Daß diese Messung auch tatsächlich jedesmal vorgenommen wird, ist für Autofahrerinnen besonders wichtig, denn zu niedriger Blutdruck führt zu Kreislaufstörungen, zu hoher dagegen zu Sehstörungen, Kopfschmerzen und innerer Unruhe. Solche Beschwerden beeinträchtigen die Fahrtüchtigkeit – was natürlich auch für nichtschwangere Frauen und ebenso für Männer gilt.
- Wenn eine werdende Mutter überhaupt Medikamente einnehmen muß, sind es meistens entweder wehenhemmende Mittel (um eine drohende Frühgeburt zu verhüten) oder Mittel gegen übermäßig starkes und häufiges Erbrechen, sogenannte Antiemetika. Beide Arzneimittelarten sind „autofeindlich": Die Wehenhemmer können hochgradige Nervosität und Händezittern verursachen; die Nebenwirkung der Antiemetika: Sie machen schläfrig, unachtsam, schwindelig, depressiv. Achtung – Warnung an alle Autofahrer(innen): Antiemetika werden nicht nur gegen Schwangerschaftserbrechen, sondern auch gegen Reisekrankheit eingenommen! Der Hamburger Gerichtsmediziner Professor Arnold beim ADAC-Ärztekongreß: „Schon eine einzige Tablette kann die Fahrtüchtigkeit aufheben!"
- In den letzten Wochen der Schwangerschaft können Streßsituationen Mutter und Kind schaden: Es kann zur vorzeitigen Ablösung des Mutterkuchens und zu verfrühten Wehen kommen. Streß ist zum Beispiel eine lange Autofahrt (übrigens auch für die Mitfahrerin). Wer als Hochschwangere unbedingt noch lange Strecken zurücklegen muß, sollte häufiger als sonst Pausen einlegen und sich dann viel bewegen.
- Ob und wie sehr die wachsende Leibesfülle ihre Bewegungsfreiheit am Lenkrad einengt, wird jede Schwangere am besten selber beurteilen können und, wenn nötig, entsprechend vorsichtig fahren – was hoffentlich auch alle wohlbeleibten Herren am Steuer tun . . .

Emsal beweist Sauberkeit durch Glanz.

Beim Wischen auf Ihrem Steinboden, Ihrem Parkettboden, Ihrem Vinylboden und auf diesem Kunststoffboden.



Trotz gründlicher Reinigung Schlieren und Streifen.

Aber Bodenvollpflege mit emsal beweist Sauberkeit durch Glanz.

Sie sollten sich bei der Reinigung und Pflege Ihres Bodens nicht mit einem nur oberflächlich glänzenden Ergebnis zufrieden geben.
Nehmen Sie emsal. Denn wie Sie sehen, verteilt sich emsal Bodenvollpflege gleichmäßig auf dem Boden. emsal gibt gleichmäßigen, streifenfreien Glanz. Sauberkeit und Glanz, wie Ihr schöner Boden es verdient.

ERDAL REX

emsal Bodenvollpflege

Neu: Wischt noch reiner. Glänzt noch feiner.

MEDIZIN

Muß die Vorhaut gelöst werden?

Frage: Bei meinem Sohn — er wird in einigen Wochen acht Jahre alt — hat sich die Vorhaut noch nicht vollständig von der Eichel gelöst. Unser Hausarzt meint, sie müßte in nächster Zeit unter Narkose gelöst werden. Stimmt das oder ist noch damit zu rechnen, daß sich die Vorhaut demnächst von selbst lösen wird?

Antwort: Die Vorhaut muß nur dann vom Arzt gelöst werden, wenn sie Beschwerden macht: Entzündungen, Spannungsgefühl bei Erektionen, Störungen beim Wasserlassen. Solange das nicht der Fall ist, kann Ihr Sohn versuchen, die Vorhaut allmählich selbst ganz zu lösen, indem er sie vorsichtig immer wieder zurückzustreifen versucht. Das tun die Jungen aber meistens nicht, weil es schmerzt. Irgendwann wird dann doch ein ärztlicher Eingriff nötig; dazu braucht man nicht in jedem Fall eine Narkose.

Wie kommen die Pilze in den Samen?

Frage: Bei einem meiner Brüder hat ein Facharzt für Urologie etwas festgestellt, wovon wir alle noch nie etwas gehört haben: Pilze im Samenerguß (eine Tablettenkur dagegen hilft nur wenig). Wie kann es zu einer solchen Infektion kommen? Leidet die Zeugungsfähigkeit darunter?

Antwort: Wenn Pilze im Samenerguß gefunden werden, bedeutet das: Die Infektion ist über die Harnröhre und die Samenleiter in die Nebenhoden aufgestiegen. Das kommt nur selten vor. Die Behandlung an dieser „versteckten" Stelle zieht sich meist lange hin. Infektionsmöglichkeiten gibt es viele, zum Beispiel Badeanstalten, öffentliche Toiletten und natürlich auch Geschlechtsverkehr mit einer Partnerin, die eine Pilzinfektion hat. Die Zeugungsfähigkeit wird nur dann beeinträchtigt, wenn durch die Infektion die Samenleiter sich entzünden und verkleben; das muß aber durchaus nicht sein.

Ich habe einen „zu tiefen Biß"

Frage: Mein Zahnarzt hat bei mir einen „zu tiefen Biß" festgestellt (die oberen und unteren Schneidezähne kommen beim Zusammenbeißen zu weit übereinander). Deshalb will er nun die unteren Backenzähne überkronen, um dadurch die Kauflächen des Unterkiefers zu erhöhen. Ist das sinnvoll? Kann ein zu tiefer Biß Schaden anrichten?

Antwort: Wenn der Biß so tief ist, daß die unteren Schneidezähne beim Zusammenbeißen den Gaumen berühren oder sogar eindrücken, sollte der Biß so, wie es Ihr Zahnarzt vorhat, gehoben werden. Geschieht das nicht, kommt es mit der Zeit zu Beschwerden in den Kiefergelenken.

Hier werden medizinische Auskünfte von allgemeinem Interesse veröffentlicht. Bitte, fragen Sie nicht nach bestimmten Ärzten, Kliniken oder Behandlungsmethoden für spezielle Krankheitsfälle! Solche Empfehlungen dürfen wir als Redaktion — auch brieflich — nicht geben.

Wirkt von Natur aus –
bei Verdauungsbeschwerden.

Bewegungsmangel und einseitige Ernährung führen häufig zu Darmträgheit und Verstopfungen. Hier werden die **Kneipp Kräuter Dragées** als **natürliches, gut verträgliches und zuverlässiges Abführmittel** und zur nachhaltigen Regulierung der Verdauung seit Jahrzehnten geschätzt.

Aloe, Rhabarber und Faulbaumrinde fördern die Darmtätigkeit. Enzianwurzel, Wacholderbeeren und speziell zubereitete Ochsengalle **regen die Verdauungsdrüsen an** und fördern den Gallefluß.

Kneipp Kräuter Dragées, von denen Kneipp sagte: „Sie tragen zu Recht meinen Namen", sind eben mehr als ein Abführmittel: Sie **unterstützen** die natürliche **Verdauungstätigkeit und entschlacken den Körper mild und zuverlässig.**

Natürlich nur aus der Apotheke

Kneipp Natur-Arznei
aus der Apotheke

Kneipp Kräuter Dragées
zur Anregung der Darmtätigkeit und Förderung des Verdauungsstoffwechsels bei Darmträgheit

Nicht bei Schwangerschaft anwenden und, wie alle Abführmittel, nicht bei Darmverschluß

Kneipp-Heilmittel-Werk
Kneipp-Mittel-Zentrale,
Würzburg

Brigitte DIÄT CLUB

Diese Menüs schmecken köstlich und machen nicht dick!

Mit diesen beiden Menüs können Sie sich kalorienarm verwöhnen! Und das in einer Zeit, in der die meisten Leute von einem Fettnäpfchen ins andere treten. Beide Menüs sind für zwei Personen berechnet, durch Verdoppeln und Verdreifachen der Zutaten lassen sie sich für vier und sechs Personen erweitern. Jeder bekommt nur 600 Kalorien. Auf den Seiten 214 und 216 finden Sie die Rezepte und dazu Tips, wie Sie diese Menüs abwandeln können.

Menü 1

Krabbensülze, gefüllte Putenbrust mit Käsetomaten und Reis, Birne mit Himbeersoße.

Menü 2

Selleriecremesuppe, Hasenrücken mit Pfifferlingen, Äpfeln und Kartoffelschnee, Melonensorbet.

Brigitte DIÄT CLUB

Diese Menüs machen nicht dick!

Krabbensülze

Zutaten: 1 Teel. Instant-Hühnerbrühe, 2 Eßl. Wasser, 1/2 Zitrone, 1/2 Tasse Weißwein, Süßstoff, 2 Blatt Gelatine, 1 Bund Dill, 75 g Krabben.

Zubereitung: Die Hühnerbrühe in Wasser, Zitronensaft, Weißwein und etwas Süßstoff aufkochen. Die Gelatine nach Vorschrift aufweichen und unterrühren. In zwei kleine Portionsförmchen je einen Eßlöffel Brühe gießen, im Kühlschrank erstarren lassen. Dillspitzen und eine Schicht Krabben kreisförmig hineinlegen, wieder je einen Eßlöffel Brühe darübergießen und erstarren lassen. Die restlichen Krabben mit dem restlichen Dill und einigen Tropfen Zitronensaft vermischen und in die beiden Portionsförmchen füllen. Die restliche Brühe mit der Gelatine dazugießen und im Kühlschrank fest werden lassen. Kurz vor dem Servieren die Förmchen in heißes Wasser tauchen, die Sülze auf einen Dessertteller stürzen.

Wenn Sie wenig Zeit haben, können Sie statt der Krabbensülze auch die Krabben pur servieren. Mit etwas Zitronensaft und Dill schmekken sie auch gut. Dann dürfen Sie 50 Gramm pro Person nehmen.

Gefüllte Putenbrust

Zutaten: 125 g Champignons, 1 Teel. Butter, 2 Eßl. Zitrone, Salz, schwarzer Pfeffer, Basilikum, Petersilie, Salbei, 250 g Putenbrust, 1 große Tomate, Knoblauchsalz, 1 Teel. Parmesan, 6 Eßl. Reis

Zubereitung: Die Champignons blättrig schneiden. Eine beschichtete Pfanne mit Butter auspinseln. Die Champignons hineingeben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Unter häufigem Wenden dünsten, bis die Feuchtigkeit verdunstet ist. Abkühlen lassen und mit gehackten Kräutern vermischen. In die Putenbrust eine Tasche schneiden. Salzen, pfeffern und mit Champignons füllen. Mit Zahnstochern zustekken. In einer beschichteten Pfanne mit der restlichen Butter von beiden Seiten fünf Minuten scharf anbraten. Dann auf kleiner Flamme zugedeckt etwa zehn Minuten schmoren.

Wenn Sie keine Putenbrust bekommen können, nehmen Sie ruhig Hähnchenbrust. Man bekommt sie frisch oder tiefgekühlt.

Die Tomaten halbieren, die Schnittflächen mit Knoblauchsalz und Parmesan bestreuen. Zehn Minuten in der gleichen Pfanne mitschmoren. Den Reis in Salzwasser körnig kochen und mit Petersilie bestreuen.

Himbeerbirne

Zutaten: 1 Birne, 2 Tassen Apfelsaft, 125 g tiefgekühlte Himbeeren, Süßstoff, 1 Teel. Pistazien.

Zubereitung: Die Birne schälen und halbieren. In dem Apfelsaft weich dünsten, erkalten lassen.

Wenn Sie keine frischen Birnen finden, nehmen Sie welche aus der Dose. Oder wenn Sie das lieber mögen, Pfirsiche. Die gibt's um diese Jahreszeit allerdings nur in Dosen.

Dann herausnehmen, auf zwei Teller legen. Die Himbeeren pürieren – einige zur Dekoration übriglassen –, mit etwas Süßstoff süßen und über die Birnen gießen. Mit den ganzen Himbeeren verzieren. Pistazien darüberstreuen.

Für Schnellentschlossene: Wenn Sie kurzfristig zu einem kalorienarmen Festessen einladen wollen, können Sie einen Hasenrücken oder auch die Putenbrust tiefgekühlt auf Vorrat haben. Sie müssen beides nur einen Tag vorher im Kühlschrank auftauen lassen.

Getränke sind bei beiden Menüs nicht eingerechnet. Wenn Sie zum Hasenrücken einen leichten Rotwein trinken, müssen Sie den Viertelliter mit 165 Kalorien berechnen. Ein Viertelliter Weißwein schlägt mit 175 Kalorien zu Buch. Biertrinker müssen ein Glas (0,2 Liter) mit 90 Kalorien einkalkulieren.

Sellerie-cremesuppe

Zutaten: 50 g Sellerie, 1 Teel. Butter, 1 gehäufter Teel. Instant-Hühnerbrühe, 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer, 2 Teel. Sahne (10 % Fett), Edelsüß-Paprika.

Zubereitung: Sellerie in kleine Würfel schneiden und in Butter dünsten. Zwei Tassen Wasser und die Hühnerbrühe dazugießen. Zehn Minuten leise kochen lassen. Einige Selleriewürfel herausnehmen.

Sellerie können Sie durch die gleiche Menge Blumenkohl, Porree oder auch Champignons ersetzen.

Die Suppe im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne unterrühren und nochmals erhitzen, aber nicht kochen lassen. In zwei Suppentassen füllen und mit Selleriewürfeln und Paprika bestreut servieren.

▶

Täglich ein bißchen Bewegung, täglich Flora-Soft aufs Brot.

Immer mehr Menschen wissen,
daß zum gesunden Leben ausreichende Bewegung
und die richtige Ernährung gehören.

Die richtige Margarine ist die,
die reich an essentiellen Fettsäuren
ist und wertvolle Pflanzenöle hat.
Wie Flora-Soft.

Flora-Soft möchte,
daß Sie gesund und fit bleiben.

FS/PU/79/01

Brigitte DIÄT CLUB

Diese Menüs machen nicht dick!

Hasenrücken mit Pfifferlingen

Zutaten: 1 Hasenrücken (750 g mit Knochen), Salz, Pfeffer, Thymian, 1 kleine Zwiebel, 1 Möhre, 1/2 Lorbeerblatt, 1/4 l Rotwein, 30 g durchwachsener Speck, Süßstoff, 125 g Pfifferlinge, Petersilie, 1 Apfel, 1/4 l Apfelsaft, 1 Teel. Johannisbeergelee, 2 mittelgroße Kartoffeln, 1 Teel. Butter.

Zubereitung: Den Hasenrücken mit Salz, Pfeffer und etwas Thymian einreiben. Zwiebel und Möhre kleinschneiden. Mit dem Lorbeerblatt in einen Bräter geben, den Hasenrücken auf das Gemüse legen. Mit einer Tasse Rotwein begießen. Den Speck in kleine Würfel schneiden und auf dem Hasenrücken verteilen. Den Bräter mit einem Deckel oder starker Folie schließen und in den Ofen schieben. Dann 30 Minuten bei 250 Grad und 30 Minuten bei 100 Grad schmoren. Den Hasenrücken herausnehmen und warm stellen. Die Soße durch ein Sieb in einen kleinen Topf schütten, den restlichen Rotwein dazugießen und einkochen lassen, bis eine halbe Tasse Soße übrigbleibt. Mit Salz, Pfeffer und etwas Süßstoff abschmecken. Die Pfifferlinge abtropfen lassen und dazugeben. Kurz in der Soße erhitzen. Die Petersilie hacken und untermischen. Die Pfifferlingsoße über den Hasenrücken gießen. In der Zwischenzeit den Apfel schälen, halbieren und in Apfelsaft dünsten. Apfelhälften mit je einem halben Teelöffel Gelee zum Hasen legen. Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und mit etwas Kartoffelwasser und der Butter pürieren.

Wenn Sie nur gespickten Hasenrücken bekommen, entfernen Sie die Speckstreifen. Bei tiefgekühltem Hasenrücken geht das nur, wenn er aufgetaut ist.

Wenn Sie keinen Backofen haben, können Sie den Hasenrücken auch durch zwei Rehsteaks à 150 Gramm ersetzen. Die Steaks können in der beschichteten Pfanne gebraten werden. Lassen Sie vorher den Speck in der Pfanne aus, aber die Speckstücke nicht mitessen!

Melonensorbet

Zutaten: 1 kleine Melone (300 g mit Schale), 1/2 Zitrone, Süßstoff.

Zubereitung: Die Melone aufschneiden, die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und mit Zitronensaft und etwas Süßstoff pürieren. In eine Schüssel füllen, für 90 Minuten ins Tiefkühlfach stellen, zwischendurch einmal umrühren. Kurz vor dem Servieren auf vorgekühlte Dessertteller füllen und mit Zitronenscheiben verzieren.

Weihnachtszeit. Stolpern Sie nicht über Gänsekeulen und Pfeffernüsse! Im nächsten Diät-Club finden Sie 12 goldene Regeln, wie Sie nicht in diätfeindliche Fettnäpfchen treten.

Kinderbiovital macht Kinder für die Schule stark

durch blutbildendes Eisen, spezielle Vitamine und Aufbaustoffe.

Mehr als die Hälfte aller Kinder hat zu wenig Eisen. Selbst gesunde Ernährung kann den Mangel häufig nicht ausgleichen. Die Symptome des Eisen- und Vitaminmangels bei Kindern sind: Schulmüdigkeit, Konzentrationsschwäche, Infektanfälligkeit, Nervosität und Appetitlosigkeit. Kinderbiovital enthält wertvolle Vitamine und biologisch aktives Eisen, um Eisenmangel zu verhindern. Weil Eisen den lebenswichtigen Sauerstoff im Körper transportiert und zur Blutbildung unentbehrlich ist. Denn, wo Eisen fehlt, können Vitamine allein nicht helfen.

Kinderbiovital fördert die gesunde Entwicklung, das Leistungsvermögen und die Widerstandsfähigkeit des wachsenden Organismus, sichert den Bedarf an blutbildendem Eisen, Vitaminen und verhindert so Mangelzustände, vorzeitige Ermüdung, Konzentrationsschwäche, Infektanfälligkeit und Appetitlosigkeit.
Nicht anwenden bei folgenden Krankheiten: Eisenkumulation und Eisenverwertungsstörungen.
Dr. Schieffer-Arzneimittel GmbH, 5 Köln 1

kinder biovital®
Bio-Eisen + Vitamine + Aufbaustoffe

Erhältlich in Apotheken, Drogerien, Reformhäusern.

Die Formel für gesunde Entwicklung. Zum Wachsen, Spielen, Lernen.

Die Käse-Spezialität der Woche:

Allgäuer Käs'-Spatzen

Auflauf mit Emmentaler.

Dazu Herr Toni Schlachter von der Schlossanger-Alp: "Für uns're Gäst' bin ich nur der »Käs'-Spatzen-Toni«, weil s'alle meine hausg'machten »Käs'-Spatzen« so mögen."

Zutaten für 4 Personen:
500 g Mehl · 6 mittelgroße Eier · 4 Zwiebeln (200 g) · Salz · 1 EL Öl · 200 g Emmentaler · 50 g gute Butter.

Mehl, Eier, Salz zu glattem Teig verrühren (evtl. 2 EL Wasser dazu), bis er Blasen wirft.

Salzwasser aufkochen, Öl zufügen. Teig mit Spätzlemaschine ins kochende Wasser geben oder vom nassen Brett schaben.

Spätzle, wenn sie oben schwimmen, herausnehmen und schichtweise mit geraffeltem Emmentaler in eine Schüssel füllen. Warm stellen (Backofen: 100°, Gas: Stufe 1). Zwiebelringe in guter Butter bräunen und über »Käs'-Spatzen« verteilen.

Sortentypisches zum Emmentaler:
Farbe: mattgelb. Rinde: dunkelgelb. Lochung: kirsch- bis walnußgroß. Geschmack: zart-nussig.

"Täglich ein gutes Stück Käse".

BESTELL-COUPON
Kennwort Käse, Postfach 9999, 4830 Gütersloh.
Farbig, vielseitig, interessant. Ein 64seitiges Lexikon für Käsekenner und Genießer.
Bitte 5 x 60 Pfennig-Briefmarken einsenden und Absender nicht vergessen. Bestell-Nr. 816205.

CMA

9 D/BR 24

Ginge es nur um die Zeit, so genügte eine

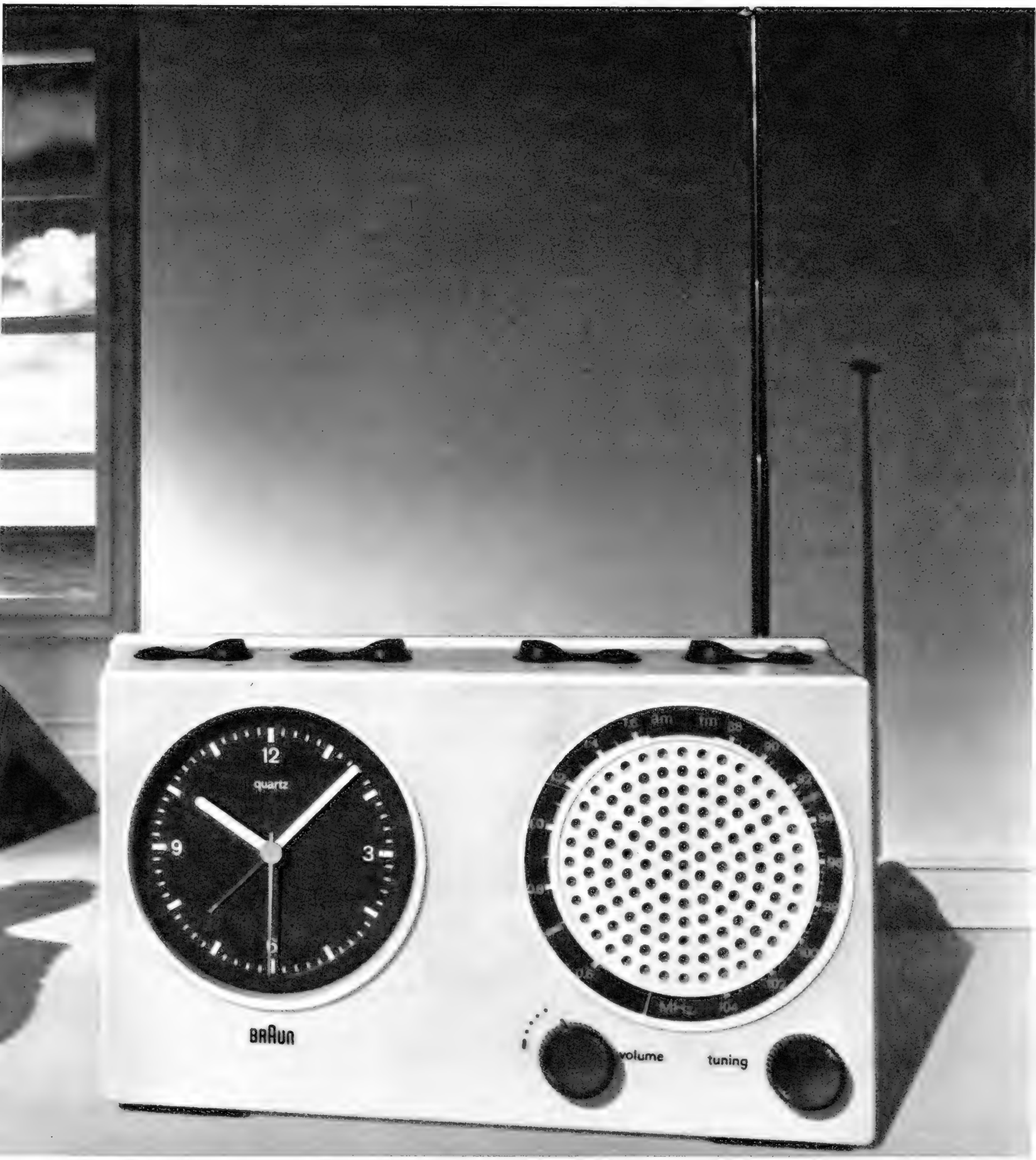
Wenn Braun Uhren baut, dann nicht, weil es zuwenig Uhren gibt. Sondern weil es zuwenig Uhren gibt, die außergewöhnlich sind. Überzeugen Sie sich im Elektrofachgeschäft, im Kaufhaus, im guten Uhrenfachgeschäft.

Die Braun signal quartz (links) ist ein moderner Quarzwecker mit Batterieantrieb. Sie läuft extrem leise, ohne Tick und Tack, und weckt mit Intervallton 30 Minuten lang. Zwischen Schwarz und Weiß können Sie wählen. **DM 49,–*.**

Die Braun phase 4 (hinten links) läuft mit Netzstrom. Sie sagt Ihnen auch im Dunkeln, was die Glocke geschlagen hat: mit einem blendfrei beleuchteten Zifferblatt. Die breite Kipptaste zum Abstellen des kräftigen Signaltons finden Sie mit geschlossenen Augen. Die Farben: Schwarz und Weiß. **DM 49,–*.**

Braun domo fl quartz (oben links): Eine spezielle Kugelgelenk-Konstruktion ermöglicht, daß man sie mühelos in jede Richtung schwenken kann, so daß sie von überall blendfrei ablesbar ist. Das gab es bisher noch nicht. Mit einer Baby-Batterie läuft sie 2 Jahre. Erhältlich in Schwarz und Weiß. **DM 65,–*.**

Einheitsuhr.



Die Braun visotronic (Mitte) ist so ungewohnlich,wie sie aussieht. Ihre 24-Stunden-Digitalanzeige paßt sich dem Raumlicht an und zeigt Zeit und Weckzeit. Das Einstellwerk läuft auch rückwärts. Nach dem Wecken brauchen Sie nur die Sensortaste zu berühren, dann meldet sich die visotronic nach zehn Minuten wieder, so oft, bis Sie munter sind. Sie läuft mit Netzstrom. **DM 98,–*.**

Das außergewöhnliche Uhrenradio: Braun signal radio (rechts) ist vielleicht die angenehmste Art, sich wecken zu lassen. Zum Beispiel von Charles Aznavour, den Sie dann sogar mit ins Bad nehmen konnen. Denn das Gerat braucht keinen Netzstrom. In Schwarz und Weiß erhältlich. **DM 159,–*.**

*Unverbindliche Preisempfehlung (ohne Batterien)

BRAUN

Pasteten aus der Schüssel: Terrinen – heiß gebadet, kalt serviert

In Frankreich gehören sie zum Küchenalltag: Terrinen – die Pasteten ohne Teighülle. Feinzerkleinertes, gut gewürztes Fleisch, Fisch oder Leber wird in einer Form, der Terrine, im Wasserbad im Ofen gegart und gut gekühlt auf den Tisch gebracht. Auf der nächsten Seite erfahren Sie, wie es geht und zu welchen Gelegenheiten Terrinen am besten schmecken.

Edel und nicht ganz billig: geschichtete Fleischterrine mit Kalbfleisch, Schweinefilet und magerem Rinderhack – darüber Preiselbeeren, bedeckt mit Portweingelee (großes Foto links).

Schnell und unkompliziert, auch für den kleinen Haushalt: Venezianische Terrine mit Kalbsleber, Zwiebeln und grünem Pfeffer (Foto oben rechts).

Frisch und kalorienarm: gekräuterte Fischterrine mit gedünstetem Fischfilet und Gemüse-Möhren, Lauch und Schalotten (Foto oben links).

Bekömmlich und gar nicht so teuer: Geflügelterrine mit Grillhähnchen und Bratwurstmasse, mit Champignons und Senffrüchten (Foto rechts).

Terrinen – eine praktische Idee für Feinschmecker

Wer bei Terrine an das gleichnamige Suppengefäß denkt, liegt falsch. Der Name für diese Speisenart kommt aus Frankreich. Damit werden Pasteten bezeichnet, die ohne Teig in einer runden oder ovalen Form, der Terrine, gegart werden.

Am Tag vorher zubereiten

Terrinen bestehen immer aus sehr fein zerkleinertem Fleisch, Wild, Geflügel oder Leber, abgeschmeckt mit vielen Gewürzen und häufig mit einer Einlage aus zarten, unzerkleinerten Zutaten. Die Masse wird in eine Form gefüllt, fest mit Alu-Folie verschlossen und im Wasserbad im Backofen gegart. Dafür setzt man die geschlossene Form in die zu dreiviertel mit Wasser gefüllte Fettpfanne des Backofens (oder einen großen Bräter). Ist die Terrine gar, muß sie in der Form erkalten, und zwar mindestens über Nacht, damit sie schnittfest wird. Falls Sie keine Terrinenform haben: Geeignet sind alle feuerfesten Glas-, Porzellan- und Steingutgefäße, Kastenkuchen- oder sogar Alu-Formen.

Sie werden kalt gegessen

Die Terrine wird in der Form auf den Tisch gestellt – wenn sie hübsch genug ist. Sonst heben Sie sie vorsichtig heraus, legen sie auf eine Platte und garnieren sie ringsum (zum Beispiel mit Senffrüchten oder Preiselbeerkompott in kleinen Salatblättern). In der klassischen Art wird die Terrine als Vorspeise serviert, dazu gibt's dann Toast und Butter. Jeder schneidet sich eine Scheibe Pastete ab. Natürlich eignet sich jede Terrine aber auch als Hauptgericht zum Sattessen, ideal als „Schnellbewirtung" für Gästeabende. Dazu gibt es im Ofen gewärmtes Brot (jede Geschmacksrichtung paßt) oder in Butter gebratene Baguettescheiben oder frische Brötchen. Hinzukommen kann noch eine Schüssel mit Salat. Je nach Getränk wird diese Mahlzeit urig oder edel oder – mit Tee oder Punsch – gemütlich.

Für Gäste und Feste: eingebaut in ein Menü

Die Terrine als Hauptgang ist tags zuvor fertig, oder sie kommt aus dem Tiefkühler.

- Vorschläge für eine Suppe vorweg: Kresse- oder Kerbelsuppe, Gemüsebrühe oder Krabbensuppe, wenn es Fleischterrinen gibt. Tomatencremesuppe, Hühnerbrühe oder Bouillon mit Fleischklößchen vor Fischterrinen.
- Beilagen zu Fleischterrinen: überbackenes Kartoffelpüree, im Ofen gebackene Alu-Kartoffeln, Kartoffel-Gurken-Salat ohne Mayonnaise, gedünstete Fenchelknollen, kalter oder heißer Spargel, Butterbohnen, frische Salate in jeder Form.
- Beilagen zu Fischterrinen: Curryreis, Bratbananen, Zwiebelbratkartoffeln, Béchamelkartoffeln, erhitzte Kartoffelchips, Brokkoli, Grilltomate, frische Salate in jeder Form.

Schon jetzt an die Festtage denken

Alle unsere Terrinen können Sie einfrieren, am besten gut verpackt in der Form, in der sie gegart wurden (Haltbarkeit: drei Monate). Einen Tag vorm Essen aus der Kälte nehmen und im Kühlschrank auftauen lassen.

Die Terrinen-Rezepte

... zu unseren Fotos auf Seite 220/221 sind mengenmäßig als Vorspeise oder Imbiß berechnet. Wenn Sie sie als Hauptgericht auftischen, reicht es für entsprechend weniger Personen, oder Sie verdoppeln die Zutaten.

Edel und nicht ganz billig:

Geschichtete Fleischterrine

(für 20 Portionen)

700 g Kalbfleisch (aus der Nuß), 700 g Schweinefilet, 2 Zwiebeln, 1 Möhre, 5 Lorbeerblätter, 1/8 l Portwein, 1/8 l Weinbrand, 4 Eßl. Keim- oder Olivenöl, 500 g Kalbfleisch (aus der Keule), 500 g Beefsteakhack (Tatar), 1 1/2 Teel. Salz, 1/2 Teel. weißer Pfeffer, je 1 Messerspitze gemahlener Koriander und Piment, je 1/2 Teel. Oregano und Basilikum, 2 Eier, 250 g sehr dünn geschnittener fetter Räucherspeck, 3 Blatt weiße Gelatine, 1/4 l Portwein, 125 g Preiselbeeren (Diät-Obst; Glas).

Kalbfleisch aus der Nuß und Schweinefilet in feine Scheiben schneiden. Für die Marinade geviertelte Zwiebelwürfel und Möhren, Lorbeerblatt und Portwein, Weinbrand und Öl in einer größeren Schüssel mischen. Fleisch abgedeckt mindestens eine Stunde darin ziehen lassen. Restliches Kalbfleisch durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen. Kalbfleischhack und Beefsteakhack, Salz, Pfeffer, Koriander, Piment, Oregano, Basilikum und Eier zu einem würzigen Fleischteig verarbeiten. Eine feuerfeste Form gleichmäßig mit dem Speck auslegen. Fleisch aus der Marinade heben, abtropfen lassen. Die Marinade durchsieben, die Hälfte davon unter den Fleischteig kneten. Den Boden der Form etwa einen Zentimeter dick damit auslegen. Jetzt abwechselnd Fleischscheiben und Hackmasse so einschichten, daß mit Hack abgeschlossen wird. Von der Marinade so viel über den Inhalt der Form geben, daß er knapp bedeckt ist. Mit Alu-Folie fest verschließen. Im Wasserbad auf der unteren Schiene in dem auf 200 Grad/Gas Stufe 3 vorgeheizten Backofen etwa 95 Minuten garen. Die Terrine herausheben und den Fleischsaft abgießen. Die Form mit einem Kuchendraht abdecken und kurz umgedreht hinstellen. Am besten über Nacht auskühlen lassen. Für die Glasur Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und mit wenig Flüssigkeit bei geringer Hitze auflösen. In den Portwein rühren. Preiselbeeren abtropfen lassen, den Rand der Form damit belegen und mit Lorbeerblättern dekorieren. Die Portweingelatine darüberfüllen und erstarren lassen. (Pro Portion ca. 1250 Joule/300 Kalorien)
Haltbarkeit: drei bis vier Tage im Kühlschrank.

Frisch und kalorienarm:

Fischterrine

(für 8 Portionen)

500 g Schollenfilet, 500 g Seelachsfilet, 1/8 l trockener Weißwein, 2 Eßl. Weinessig, 2 Becher (300 g) saure Sahne (10%), 1 Kästchen Kresse, 100 g Krabbenfleisch, 4 Eier, 1 Teel. Salz, 1 Messerspitze Muskat, 1 Eßl. Öl für die Form, 2 Limonen oder 1 große Zitrone.

▶

So schütten Sie wichtige Vitamine und Nährstoffe weg.

NEU

Bekafit erhält sie.

Im neuen Bekafit-Topf garen Sie die Speisen schonend, ohne Wasser- oder Fettzugabe. Die wertvollen Vitamine, Mineralsalze, Nähr- und Aromastoffe werden nicht zerkocht und ausgeschwemmt.

Mit Bekafit zubereitete Speisen schmecken deshalb viel aromatischer und sind gesünder. Wissenschaftliche Untersuchungen beweisen es:

Wasserarmes Garen schont optimal.

	Vitaminverluste beim Kochen					
	in kochendem Wasser		im Schnellkochtopf		beim wasserarmen Garen	
	Vitamin B_1	Vitamin C	Vitamin B_1	Vitamin C	Vitamin B_1	Vitamin C
Spinat	59%	66%	33%	35%	18%	18%
Blumenkohl	46%	35%	26%	23%	19%	7%

Quelle: Ernahrungsumschau, Zürich, Heft 6/1978.

Der Bekafit-Topf wurde speziell für ernährungsbewußtes Kochen entwickelt. Hochwertiger Edelstahl und ein 6 mm starker Mehrschichtboden sorgen für die schonend gleichmäßige Wärmeverteilung bei geringster Hitzezufuhr. Das bedeutet weniger Energieverbrauch und natürliches, schonendes Garen.

Der regulierbare Aromadeckel hält die notwendige Mindestfeuchtigkeit im Topf auch bei längerer Garzeit konstant.

Sie kochen natürlicher und leben gesünder.

Weitere kostenlose Informationen über natürliches Kochen mit Bekafit bitte anfordern bei: BEKA, 7400 Tübingen, Postfach 1229.

In 8 verschiedenen Größen und mit vielen Zusatzteilen. Fangen Sie einfach mit dem Bekafit-Probiertopf an. Für nur 49,– DM (unverb. Preisempfehlung).

bekafit

Für natürliches Kochen.

Erhältlich im Fachgeschaft, den Fachabteilungen der Warenhauser und im Versandhaus.

BEKA

IHR TEESPEZIALIST
in Hamburg
liefert schnell und preiswert

- sämtliche Teesorten
- Geschenkpackungen
- Zubehör

Noch heute kostenlose Preisliste anfordern:
HAMBURGER TEE VERSAND GMBH
2000 Hamburg 20 · Postfach 200208
Telefon.: 040/4 60 40 14

sollten Sie heute noch den 164-seitigen Ratgeber für Mutti anfordern. Er informiert Sie ausführlich über Babys kleine Welt und enthält alles, was für Sie und Ihr Baby wichtig ist. Kleben Sie den Gratis-Gutschein auf eine Postkarte und senden Sie uns diese möglichst sofort. Oder schreiben Sie einfach: „Sendet Ratgeber Nr. 76 ". Natürlich kostenlos.

baby-walz 7967 Bad Waldsee
Europas größtes Spezialversandhaus für Mütter und Babys

* Gratis-Gutschein * Bitte senden Sie mir noch heute unverbindlich den kostenlosen Ratgeber Nr. 76

Name _____

Postleitzahl, Ort _____

Straße _____ Entbindungsmonat ___

Mit neuen Ideen und Rezepten für Gäste und Feste

... am 1. Advent der Römertopf „brennt"

Liebesäpfel EVA
Wie aus Großmutters Kachelofen

Der Topfboden wird nie heißer als 100 °C. In dem oberen Bereich des Topfes bis 150 °C. Dieses besonders vitaminschonende und gesunde Garverfahren, ohne jegliche Fettzugabe, ist nur im Römertopf möglich! Nicht's brennt an.
Das Römertopf-Programm finden Sie beim Fachhandel und in Fachabteilungen der Kaufhäuser. Die neue Sonderbroschüre 'Römertopf-Runden, gesellige Stunden' erhalten Sie kostenlos von:
RÖMERTOPF-International
D-5412 Ransbach. R 923

RÖMERTOPF®
RÖMERTOPF-International
D-5412 Ransbach

Fortsetzung von Seite 186

Kosmetische Chirurgie

KOSMAS-KLINIK BAD NEUENAHR Klinik für kosmetische, plastische und Wiederherstellungs-Chirurgie. Medizinische Leitung: Fachärzte für Chirurgie und Anästhesie. Felix-Rütten-Str. 11, 5483 Bad Neuenahr, Telefon (0 26 41) 23 71

BREMEN: Kurfürstenklinik, In der Vahr 65, Abteilung für ästhetisch-plastische Chirurgie. Operationen der gesamten kosmetischen Chirurgie einschließlich aller Brustkorrekturen. Fachärztliche Leitung. Telefon (04 21) 4 68 31

Hamburg. Plastische Chirurgie (Brustkorrekturen, Hüft- und Bauchstraffungen, Ohren-, Lid- u. Narbenkorrekturen). Tel. (0 40) 44 44 25

Gesichtschirurgie. Gesichts- u. Halsstraffung, Ober- u. Unterlidkorrekturen, Nasenkorrekturen, Lippen-Kieferkorrekturen, Kinnvergrößerung u. -verkleinerung, Glatzenoperationen. Langjährige fachärztliche Leitung. Colonnaden 9, 2000 Hamburg 36, Tel. (0 40) 34 24 39 u. 34 46 53

NÜRNBERGER KLINIK für die gesamte ästhetisch-plastische Chirurgie. Nase, Gesicht, Augen, Ohren, Brusthebung, -vergrößerung, -verkleinerung. Bauchstraffung. Haartransplantation. Fachchirurgische Leitung. Sibeliusstr. 15, 8500 Nürnberg, Tel. (09 11) 59 20 51/52

FLÜGGENHOFSEEKLINIK. Zahn-Sanierung in Narkose, Herd-(Focus)Sanierung des HNO- und Zahn-, Mund-, Kiefer-Fachgebietes, plastisch-kosmetische Chirurgie des Hals-, Nasen-, Ohren- und Gesichtsbereiches. Wiederherstellungschirurgie (alle Kassen). Modernste Privatklinik, am See gelegen, 1-, 2- und 3-Bett-Zimmer, alle mit eig. WC und Dusche, unter fachärztl. Leitung. Flüggenhofseeklinik, Breloher Str. 71, 3042 Munster/Lüneb. Heide, Tel. (0 51 92) 31 21 und 31 22

HAMBURG: Brustvergrößerungen, -verkleinerungen und -straffungen, Bauchdeckenplastiken, Ohr- und Narbenkorrekturen. Chirurgische Klinik, Jürgensallee 46, 2000 Hamburg 52, Tel. (0 40) 8 22 11

FRANKFURTER KLINIK FÜR KOSMETISCHE OPERATIONEN, PLASTISCHE UND WIEDERHERSTELLUNGSCHIRURGIE, Krögerstr. 10, 6000 Frankfurt, Tel. (06 11) 28 22 88 / 28 02 88

Privat-Klinik München-Solln, Irmgartstraße. Fachabteilung für die gesamte PLASTISCHE, ÄSTHETISCHE UND WIEDERHERSTELLUNGS-CHIRURGIE. Telefonische Anmeldung (0 89) 56 10 14 / 59 82 64

Atzelberg Klinik. Spezialklinik für Brustvergrößerungen, -korrekturen und Nasenplastiken. Fachärztliche Leitung: Bingemerweg 71, 6000 Frankfurt/M.-Bergen-Enkheim, Tel.: (0 61 94) 2 16 83

KLINIK AM KURPARK – BAD NAUHEIM für die gesamte kosmetische Chirurgie. Dr. med. R. Lovas, Dr. med. V. Valnicek, FA für Chirurgie. Abtlg. f. Brustoperationen. Eigener Narkose-Facharzt. Ludwigstr. 21, 6350 Bad Nauheim, T.: (0 60 32) 8 29 15 – 8 20 15

München. KLINIK für gesamte plastische und kosmetische Chirurgie. Dr. E. Kozlowski, Facharzt für Chirurgie. Auskunft und Anmeldung: Karlsplatz 10, 8000 München 2, Tel. (0 89) 59 18 38

Brustvergrößerungen, Klinik Feldbrunnenstraße, 2000 Hamburg 13, (0 40) 6 01 44 96

Kosmetische Chirurgie in Berlin
Exklusives Hotel mit Spezialpraxis für kosmetische Chirurgie. Erfolge mit Straffungen, Korrekturen und Plastiken. Weitere Informationen beim Schloßparkklinik-Hotel, Heubnerweg 2 a, 1000 Berlin 19, Tel. (0 30) 3 22 40 61

KOSMETISCHE OPERATIONEN (Brust-, Bauch-, Lid-, Ohrenkorrekturen, Krampfadernentfernung etc.) Klinik Feldbrunnenstr. 64, 2000 Hamburg 13, Tel. (0 40) 6 01 44 96

Schönheitsfarmen

GESUNDHEIT UND SCHÖNHEIT sind die wichtigsten Fragen für jede Frau. Darum gönnen auch Sie sich eine Kur auf unserer Farm. Spezial-Behandlungen für Schlankheit und gegen Cellulitis nach der Methode des weltberühmten französischen Naturarztes Maurice Messegué. Bäder-Massage-Abt., zu allen Kassen zugelassen, alle Zimmer mit modernstem Komfort, Hallenbad, Sauna, Sonnenbräunungsanlage und Fitneßräume im Hause. Prospekt F 10 kostenlos. SCHÖNHEITSFARM SEELA, 3388 Bad Harzburg, Telefon (0 53 22) 70 11

BEAUTY-FARM ELIZABETH BRACKMANN am Eibsee, spez. Programm für Damen, spez. Fitness-Programm für Herren. Kostl. Prospekte. Postf. 11 05, 8104 Grainau, Tel. (0 88 21) 5 79 81 oder 80 81

Fortsetzung auf Seite 230

Terrinen-Rezepte

Fisch in Weißwein und Essig 15 Minuten bei kleiner Flamme im geschlossenen Topf ziehen lassen. Fisch herausheben, abtropfen lassen. Mit der Gabel grob zerpflücken und dabei eventuell entgräten. Einen Eßlöffel der sauren Sahne, etwas Kresse und einige Krabben zum Garnieren abnehmen. Sahne, Eier, Salz und Muskat verquirlen. Fisch, Kresse und Krabben vorsichtig mischen. Eine feuerfeste Form ausölen, Fischmasse locker einfüllen und mit verquirlter Eiersahne übergießen. Die Limonen oder die Zitrone in Scheiben schneiden und als Kranz an den Rand in die Fischterrine setzen. Mit Alu-Folie fest verschließen. Im Wasserbad auf der unteren Schiene im heißen Ofen bei 200 Grad/Gas Stufe 3 etwa 70 Minuten garen. Abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit saurer Sahne, Krabben und Kresse garnieren. (Pro Portion ca. 805 Joule/190 Kalorien)
Haltbarkeit: einen bis zwei Tage im Kühlschrank.

Bekömmlich und nicht zu teuer:

Geflügelterrine

(für 12 Portionen)

750 g abgelöstes Fleisch von 2–3 gegrillten Hähnchen, 500 g Bratwurstmasse (Wurstbrät),
1/2 Teel. Salz,
je 1 Messerspitze weißer Pfeffer, Zimt und Nelken,
50 ccm Madeira,
1/8 l Fleischbrühe,
2 Bund Petersilie,
1 Dose Champignons (Einwaage 230 g),
1 Eßl. Öl,
1 Glas Senffrüchte (100 g).

Die Hähnchenbrust beiseite legen. Das restliche Fleisch durch die grobe Scheibe des Fleischwolfes drehen oder sehr fein würfeln. Mit der Bratwurstmasse, Salz, Pfeffer, Zimt, Nelken, Madeira, Brühe und gehackter Petersilie (zwei Eßlöffel davon zum Bestreuen abnehmen) gut verrühren. Eine flache, feuerfeste Form ausfetten, die Hälfte der Fleischmasse einfüllen, Hähnchenbrust und abgetropfte Champignons daraufgeben. Mit restlicher Masse abdecken. Senffrüchte mit Einlegflüssigkeit darauf verteilen. Die Form mit Alu-Folie verschließen. Im Wasserbad auf der unteren Schiene im heißen Ofen bei 200 Grad/Gas Stufe 3 etwa 60 Minuten garen. Abgekühlt mit gehackter Petersilie bestreut servieren. (Pro Portion ca. 975 Joule/230 Kalorien)
Haltbarkeit: drei bis vier Tage im Kühlschrank.

Schnell und unkompliziert:

Venezianische Leberterrine

(für 4 Portionen)

150 g Kalbsleber,
300 g weiche Butter,
125 g Zwiebeln,
1/2 Bund Petersilie,
je 1/4 Teel. Majoran und Thymian, 1/2 Teel. Salz,
2 Eßl. Röstzwiebeln (fertig gekauft),
1 Teel. grüner Pfeffer.

Leber sehr fein schnetzeln. 50 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel und gehackte Petersilie darin glasig dünsten. Leber und einen Eßlöffel Wasser zufügen und bei großer Hitze unter ständigem Wenden fünf Minuten garen. 250 Gramm Butter und den Pfanneninhalt mit dem Pürierstab des Handrührers oder im Mixer pastenartig zerkleinern. Die warme Lebercreme mit Majoran, Thymian und Salz würzen und in Portionsgefäße abfüllen. Mit Folie abgedeckt im Kühlschrank fest werden lassen. Mit Röstzwiebeln und grünem Pfeffer garnieren. (Pro Portion 2520 Joule/600 Kalorien)
Haltbarkeit: drei Tage im Kühlschrank.

Entdecken Sie diesen himmlischen Geschmack: Rotessa!

So ein zarter Gänsebraten schmeckt noch mal so gut, wenn er mit Rotessa serviert wird, dem feingewürzten Rotkraut mit den 11 feinen Zutaten. Weil Rotessa von Hengstenberg so herzhaft schmeckt wie selbstgemacht. Ein zarter Gänsebraten und Rotessa, das feingewürzte Rotkraut, schmecken einfach himmlisch. Entdecken Sie diesen Geschmack. Guten Appetit.

Rotessa.
Das feingewürzte Rotkraut.
Unübertroffen im Geschmack.

Hengstenberg

Hengstenberg Rotessa

Solaguttae®
Kurmittel

sind preiswerte, gut verträgliche Arzneien, mit denen Sie für wenig Geld viel zur Erhaltung Ihrer Gesundheit, zur Hebung Ihres Wohlbefindens und zur Steigerung Ihrer Leistungskraft tun können.

Solaguttae® Vitamin A Augen-Kapseln

Durch Überanstrengung der Augen, z. B. durch übermäßig langes Fernsehen, durch viel Lesen oder durch langes Autofahren bei Nacht, kann sich der Vitamin A-Bedarf des Auges auf das 50fache des Normalen erhöhen. SOLAGUTTAE Augen-Kapseln sichern einen erhöhten Vitamin A-Bedarf, verhüten Funktionsstörungen des Auges und helfen, die Sehkraft bis ins hohe Alter zu erhalten. Durch Weizenkeimöl wird die Durchblutung des ganzen Körpers und auch der Augen gefördert.

SOLAGUTTAE Vitamin A Augen-Kapseln · Anwendungsgebiete: Verhütung von durch Vitamin A-Mangel auftretenden Sehstörungen wie Lichtüberempfindlichkeit, vermindertes Dämmerungssehen und vorübergehende Nachtblindheit.

Solaguttae® Baldrian-Hopfen-Dragees

Baldrian und Hopfen sind altbewährte, gut verträgliche Arzneikräuter zur Beruhigung der Nerven, die nicht zur Gewöhnung führen. SOLAGUTTAE Baldrian-Hopfen-Dragees fördern den kräfteaufbauenden Schlaf und verhüten Unruhe und Spannungszustände.

SOLAGUTTAE Baldrian-Hopfen-Dragees · Anwendungsgebiete: Forderung des gesunden, erquickenden Schlafes, Vorbeugung gegen innere Unruhe, Lampenfieber und Examensangst.

Solaguttae® Darmfunktions-Kapseln

Durch ihre wohlabgestimmte Wirkstoffkombination fördern SOLAGUTTAE Darmfunktions-Kapseln die Verdauung, verhüten Darmträgheit und entschlacken den Körper. Sie dienen der Blutreinigung und erhalten Schlankheit und Wohlbefinden.

SOLAGUTTAE Darmfunktions-Kapseln · Anwendungsgebiete: Anregung der Darmperistaltik; Verhütung von Darmträgheit und Verstopfung; Blutreinigung.
Gegenanzeigen: Darmverschluß (Ileus); Schwangerschaft.

Solaguttae® Ginseng-Kapseln

enthalten reines Pulver aus echter koreanischer Wurzel Panax Ginseng C. A. Meyer. SOLAGUTTAE Ginseng-Kapseln sind ein vorzügliches Lebenstonikum für Mann und Frau zur Steigerung der Aktivität und Lebensfreude. Sie kräftigen den ganzen Organismus, stärken Körper und Geist.

SOLAGUTTAE Ginseng-Kapseln · Anwendungsgebiete: Leistungssteigerung; Starkung von Herz, Kreislauf, Nerven, Denkvermögen und Konzentrationsfahigkeit; Aktivierung der körpereigenen Abwehrkrafte und der allgemeinen Regenerationskraft.

Solaguttae® Hautkur-Dragees

bieten dem Körper eine Vielzahl von Vitaminen und Aufbaustoffen, die für die Gesunderhaltung des ganzen Organismus und insbesondere für alle Stoffwechselvorgänge lebenswichtig sind. Da die Haut eines der wichtigsten Stoffwechselorgane ist, hängen schöne Haut, Haare und Nägel unbedingt von guter Gesundheit ab. Im Gegensatz zur dekorativen Kosmetik (durch Schminke und Puder) und zur äußerlich pflegenden Kosmetik (durch Cremes, Masken usw.) bewirken SOLAGUTTAE Hautkur-Dragees eine Ganzheitskosmetik von innen, die für jede Frau die Grundlage jeder Schönheitspflege sein sollte.

SOLAGUTTAE Hautkur-Dragees · Anwendungsgebiete: Verhütung von Mangelerscheinungen an Haut, Haaren und Nägeln sowie von Hautunreinheiten.

Solaguttae® Knoblauch-Kapseln

sorgen für mehr Vitalität und mehr Freude am Leben. Sie verhüten vorzeitige Alterserscheinungen, Arterienverkalkung sowie Magen-, Galle- und Darmbeschwerden, kräftigen den nicht krankhaft veränderten Blutdruck und unterstützen Herz und Kreislauf. SOLAGUTTAE Knoblauch-Kapseln mit Weißdorn + Mistel sind geruch- und geschmacklos.

SOLAGUTTAE Knoblauch-Kapseln · Anwendungsgebiete: Vorbeugend gegen Altersbeschwerden, Arterienverkalkung, Magen-, Galle- und Darmbeschwerden.

Solaguttae® Vital-Kapseln

fürs Jungbleiben in der zweiten Lebenshälfte enthalten neben den Wirkstoffen von Knoblauch und Johanniskraut die Vitamine A und E. SOLAGUTTAE Vital-Kapseln steigern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, stärken die Abwehrkräfte gegen Infektionen, beruhigen die Nerven und fördern die Verdauung.

SOLAGUTTAE Vital-Kapseln · Anwendungsgebiete: Körperliche und geistige Leistungsschwäche, Nervenkräftigung, Stärkung der Verdauungsfunktionen, Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte.

Solaguttae® Wacholderöl-Kapseln

fördern die Nierentätigkeit, die Entwässerung der Gewebe und Ausscheidung von Stoffwechselschlacken. Herz und Kreislauf werden entlastet, das Blut gereinigt und durch gründliche Entwässerung der Gewebe eine entsprechende Gewichtsabnahme gefördert.

SOLAGUTTAE Wacholderöl-Kapseln · Anwendungsgebiete: Anregung der Nieren, Gewebeentwässerung.
Gegenanzeigen: Schwere Nierenfunktionsstörungen, Schwangerschaft.

Solaguttae® Weizenkeimöl-Kapseln

verbessern durch ihren Vitamin E-Gehalt die Sauerstoffversorgung des ganzen Körpers, fördern Herzleistung und Organdurchblutung und stärken insbesondere das Altersherz. Die Keimdrüsenfunktionen werden angeregt und damit Wechseljahrsbeschwerden und Leistungsschwäche vorgebeugt. SOLAGUTTAE Weizenkeimöl-Kapseln steigern die Vitalität von Mann und Frau und verhüten vorzeitiges Altern.

SOLAGUTTAE Weizenkeimöl-Kapseln · Anwendungsgebiete: Forderung der Sauerstoffnutzung und des Energiestoffwechsels, Anregung der Keimdrüsenfunktionen, Steigerung von Vitalität, Herzleistung und Organdurchblutung.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

DR. POEHLMANN & CO. GMBH · 5804 HERDECKE (RUHR)

Mit Kochwürsten, Speck oder Schmalz gekocht ist Grünkohl in Nord- und Westdeutschland ein Gemüse mit Tradition. Den Süden erobert er langsam. Für alte und neue Grünkohl-Freunde haben wir dieses Gemüse auf neue Art zubereitet.

Grünkohl hat mehrere Vornamen. Er heißt auch Winter-, Braun-, Pflück- oder Blattkohl. Als letzter der Kohl-Familie wird er im Winter geerntet. Er sollte einige Frosttage erlebt haben. Dadurch wird die Zuckerbildung gefördert und der sonst leicht bittere Geschmack verbessert. Außerdem ist Grünkohl, der Frost bekommen hat, bekömmlicher. Wer aber schon vor dem Kälteeinbruch Grünkohlhunger hat, kann selbst etwas nachhelfen und das frische Gemüse im Tiefkühlgerät kurz anfrieren lassen.

Wer sich gar nicht mit dem frischen Kohl abgeben will, kann für unsere Rezepte auch topffertigen tiefgekühlten Grünkohl kaufen.

Die Preise für frischen und tiefgekühlten Kohl sind fast gleich. Der tiefgefrorene kann sogar manchmal billiger sein als der frische.

Zweimal Grünkohl aus dem Ofen: In Kartoffelteig mit Kasseleraufschnitt macht der Grünkohl eine Rolle, auf dem Backblech wird er mit Rauchwurst, Kartoffelwürfeln, Majoran, Knoblauch zum pikanten Kuchen.
Rezepte auf Seite 228.

Grünkohl in Hochform

rolliboy®
macht fusselfrei

Fusseln, Schuppen, Haare, Staub: Mit rolliboy einfach drüberrollen – und schon sauber!

rolliboy säubert alle Textilien, Wolle, Samt und Wildleder.

rolliboy, die Zweimeterrolle mit der praktischen Abriß-Perforation: Es gibt keine bessere!

ggg

6239
Kriftel/Ts.

Grünkohl – Möglichkeiten

Grünkohlrolle

(Foto Seite 227; für 4 Personen)

1 Packung Knödel halb und halb (330 g), 800 g entrippter Grünkohl, 2 Zwiebeln, Öl zum Einfetten, 1/2 Teel. Kümmel, 250 g Kasseler Aufschnitt (1/4 cm dick geschnitten), 1/2 Teel. Salz, 30 g geriebener alter Goudakäse, 100 g durchwachsener Speck in dünnen Scheiben.

Packungsinhalt nach Anweisung in dreiviertel Liter Wasser einrühren. Quellen lassen. Kohl gründlich waschen. Einen ausreichend großen Topf zu dreiviertel mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Kohl vier Minuten darin kochen, auf einem Durchschlag mit kaltem Wasser abschrecken und die Flüssigkeit ausdrücken. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Ein Stück Alu-Folie von etwa 30x40 Zentimeter Größe einölen und mit Kümmel bestreuen. Kartoffelteig auf der Folie zur Foliengröße drücken. Dieses Rechteck dicht mit Kasseler belegen. Grünkohl und Zwiebelringe darauf verteilen, mit Salz und Käse bestreuen. Das Ganze von der Schmalseite her durch Hochziehen der Alu-Folie zu einer festen Rolle formen. Dicht mit Speck belegen. Rolle in die Folie einschlagen. Auf dem Blech im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad/Gas Stufe 4 etwa 50–60 Minuten backen. Folie abnehmen und Grünkohlrolle so lange überbacken, bis der Speck kroß ist. In Portionsstücke geteilt servieren. (Pro Person ca. 2130 Joule/505 Kalorien)
Dazu: Käsesoße mit Kräutern.

Käsesoße mit Kräutern

(Foto Seite 227; für 4 Personen)

40 g Butter oder Margarine, 40 g Mehl, 1/4 l Milch, 1 Zweig frisches Bohnenkraut (oder 1 Teel. getrocknetes), 125 g einfachen Schmelzkäse, 1/4 Teel. Salz, 2 Teel. Zitronensaft, 1 Prise Muskatnuß.

Fett im Topf zerlassen, Mehl zufügen und andünsten. Milch nach und nach einrühren, kurz aufkochen lassen. Bohnenkraut-Blättchen zur Soße geben. Schmelzkäse in Flöckchen in der heißen Soße schmelzen lassen. Mit Salz, Zitronensaft und geriebener Muskatnuß würzen. (Pro Person ca. 890 Joule/210 Kalorien)

Grünkohlkuchen

(Foto Seite 227; für 6 Personen)

Teig: 150 g Schmalz, 500 g Mehl, 1/2 Teel. Salz; Belag: 1000 g entrippter Grünkohl, 4 Kochwürste (ca. 400 g), 500 g Kartoffeln, 1 Teel. Majoran, 1 Teel. Salz; Guß: 400 g saure Sahne (10%), 4 Eier, 2 Knoblauchzehen, Cayennepfeffer.

Schmalz in einem Achtelliter warmem Wasser schmelzen. Mehl, Salz und das warme Fettwasser mit den Knethaken des Handrührers verkneten. Den glatten, glasigen Teig 30 Minuten ruhenlassen. Grünkohl waschen, in einem ausreichend großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Kohl vier Minuten darin kochen, auf einem Durchschlag mit kaltem Wasser abschrecken und die Flüssigkeit ausdrücken. Kochwürste in einen Zentimeter breite Scheiben schneiden. Kartoffeln eineinhalb Zentimeter groß würfeln. Fettfangschale mit Öl bepinseln. Teig darauf ausrollen und mehrfach mit einer Gabel einstechen. Mit Grünkohl, Wurstscheiben und Kartoffelwürfeln gleichmäßig belegen und mit Majoran und Salz bestreuen. Für den Guß saure Sahne und Eier verschlagen. Knoblauchzehen abziehen und durch die Presse in die Eiersahne drücken. Cayennepfeffer zufügen und das Ganze über den Kuchen gießen. Das Blech mit Alu-Folie umspannen. Im heißen Backofen bei 200 Grad/Gas Stufe 3 etwa 30–40 Minuten backen. Sofort heiß in Stücke geschnitten servieren. (Pro Person ca. 4360 Joule/1040 Kalorien)
Dazu: glattgerührte saure Sahne.

Grünkohlauflauf

(ohne Foto; für 3 Personen)

1 Paket tiefgekühlter Grünkohl (600 g), 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 20 g Margarine, 1 Becher (250 g) Schlagsahne, 1 Eßl. Instant-Fleischbrühe, 1 Teel. Zucker, 1/2 Teel. gemahlener Piment, Salz, 600 g Kartoffeln, 125 g Salami (oder Mettwurst), 3 Eier, 100 g geriebener Emmentaler Käse, 2 Eßl. Haferflocken.

Grünkohl auftauen lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und grob würfeln. In Margarine dünsten. Schlagsahne, Instantbrühe, Zucker und Piment zugeben und den Grünkohl unterrühren. (Sie können auch den unaufgetauten Grünkohl in die Sahne geben und in etwa 30 Minuten unter Rühren auftauen lassen.) Kohl aufkochen und mit Salz abschmecken. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Wurst würfeln. Eine feuerfeste Form ausfetten und Kartoffeln, Grünkohl und Wurstwürfel einfüllen. Die letzte Schicht sollten Kartoffeln sein. Form mit einem Deckel oder mit Folie fest verschließen und im Backofen bei 220 Grad/Gas Stufe 4 etwa 90 Minuten garen lassen. Den Auflauf mit den verschlagenen Eiern übergießen. Den Käse mit Haferflocken mischen und darüberstreuen. Ohne Deckel oder Folie weitere 15 Minuten überbacken. (Pro Person ca. 4285 Joule/1020 Kalorien)

Der Meisterliche...

SERVICEPLAN

...guter Geschmack hat dieses Zeichen

Fortsetzung von Seite 224

Schönheitsfarmen

SCHÖN und SCHLANK durch einen Aufenthalt im Kosmetikkurheim Fernblick, Karl-Stephan-Straße 21, 7770 Überlingen (Bodensee), Tel. (0 75 51) 6 36 30. Ganzheitskosmetik, Schlankheitskost, Sauna, Solarium, Cellulitebehandlungen

Schlankheits-, Schönheitskuren ohne zu fasten erfolgreich! Edle Schlankheitsdiät, gezielte, diverse Massagen, Spezial-Cellulite-Behandlungen, Sauna, Kneippanlage, Regenerationskuren, Ganzheitskosmetik. Schönheitsfarm „Cornelia" (Herrliche Wald-Hanglage). Postfach 11 05, 2106 Heideluftkurort Bendestorf, Telefon-Sammel-Nummer (0 41 83) 20 31

BELLAMARE Schönheits- u. Diätfarm in Bad Zwischenahn. Hallen- u. Freischwimmbad, Saunas, Ganzheitskosmetik, Cellulite-Behandlung, Diätküche. Inhaberin und Leitung: Kosmetikerin Brigitte Vette BDK. Bitte Hausprospekt anfordern. Bellamare, Goldene Linie 20, 2903 Bad Zwischenahn, Tel. (0 44 03) 32 40

Schlankheits- und Schönheitsfarm Landhaus Nümbrecht im staatl. anerkannten Luftkurort 5223 Nümbrecht, Telefon (0 22 93) 60 11/12

Schönheitsfarm-Aktivarium, kosm. Behandl., Sauna, Bräunungsanlage, Gymnastik, Waldläufe, Ausritte, Planwagenfahrten. Karin Stüssel, Hochwaldstr. 4, 5501 Osburg, Tel. (0 65 00) 85 09

Schöner und schlanker durch eine Kur mit unserer seit Jahren erfolgreichen „Chalet-Diät". Individuelle Anpassung an Ihre Abnahmewünsche. Auf Wunsch ärztliche Betreuung. NEU: „CHALET-SCHLEMMER-DIÄT". Angenehmer kann man nicht abnehmen! CHALET DE BEAUTE, Luisenstr. 2, 6350 Bad Nauheim, Tel. (0 60 32) 60 28. Bewertung durch Stiftung Warentest „Gut".

SCHÖNHEITSFARM IM LAHNTAL. Gezielte Schlankheits- und Kosmetikkuren, Diät, Sauna, Solarium, verschiedene Massagen, medizinische Bäder, moderner Trimmraum, Körperformung und Cellulite-Behandlung nach den modernsten Methoden. Prospekt anfordern: Sybille Collet, 5421 Fachbach/Bad Ems, Tel.: (0 26 03) 56 94
Unter gleicher Leitung und Behandlungsmethode KUR- UND SPORTHOTEL QUISISANA Schönheitsfarm, das Haus für den anspruchsvollen Gast. Hier finden Sie jeden Komfort, auch für Herren. Wilhelmstr. 24, 5427 Bad Ems, Tel.: (0 26 03) 20 22

Geschäftliche Empfehlungen

Tee und Zubehör liefert Tee-Selection, Postfach 5 42 G, 6920 Sinsheim

Stellenangebote

Mädchen Au-pair gesucht. Dr. Valvo, Via Mongibello, 96019 Rosolini, Sizilien.

Haustochter/Au-pair-Mädchen für Arztfamilie (Köln-Bonner-Raum) gesucht. Bewerbung an Ch. B 366

Fernunterricht

GRATIS: ILS-Studienhandbuch mit 90 Berufs- und Ausbildungszielen für alle, die sich durch einen Fernlehrgang qualifizieren möchten: Abitur, Mittlere Reife, Englisch, Fachhochschulreife, Hauptschulabschluß, 2j. Handelsschule, (Bilanz-)Buchhalter, Bürogehilfin, Französisch, Sekretärin, Maschinenschreiben, Stenografie. Studienziel angeben! Kostenlose schriftliche Information noch heute anfordern bei ILS Institut für Lernsysteme GmbH, Fachbereich Fernstudien, Abt. BSH, Doberaner Weg 8, 2000 Hamburg 73

Fremdsprachen beherrschen! Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch-Brasilianisch. Sie lernen es schnell und gründlich in Zickerts B. T. Fernkursen, Postfach 70 19 68, 8000 München 70. Bitte Prospekt anfordern

Bewährte Fernlehrgänge für Hobby, Schule und Beruf: Abitur, Mittlere Reife, Hauptschulabschluß, Englisch, Französisch, Spanisch, sicheres Deutsch, Maschinenbau- u. Elektroniktechniker, Betriebswirt, Fachwirt, Fachkaufmann, Programmierer, EDV, Buchführung und Bilanzierung, Kfm. Grundkurs, Kfm. Schriftverkehr, Sekretärin, Innenarchitektur, Zeichnen und Malen, Grafikerin, Antiquitäten usw. Kostenlos SGD-STUDIENFÜHRER und Probelektion anfordern. Studienziel angeben!
STUDIENGEMEINSCHAFT, Abt. 20/93, Postfach 41 41, 6100 Darmstadt

Verschiedenes

Griechische Schafwolle, 23 Farben, 100 g = 3,–. Auch Mengenrabatte, Proben gegen 0,60 DM Rückporto bei Niko Attasio, Hoxfeld 86, 4280 Borken

Naturfaserstoffe, ungefärbt, Prospekt: A. Pletsch, Gut Neuhof 36, 6301 Leihgestern, Tel.: (0 64 03) 16 51

Fortsetzung auf Seite 264

Das sind die
Brigitte-Rezepte
zum Sammeln!

Sie finden
sie in jedem Heft

Unter jedem Rezept finden Sie die Kalorienzahl und Extravermerke, wenn sich das Gericht zum Tiefkühlen oder für Gäste eignet. Der leere orangefarbene abwaschbare Rezeptordner zu den Sammelrezepten (oben) kostet mit Porto 6,– DM. Er enthält ein 14teiliges Register, in das sich alle Rezepte leicht einsortieren lassen.

Wenn Sie den Rezeptordner haben möchten, dann überweisen Sie den Betrag an den Verlag Gruner + Jahr AG & Co auf dieses Konto: Postscheckkonto Hamburg 96 20-202 (BLZ 200 100 20). Nachnahme ist leider nicht möglich. Notieren Sie bitte auf Zahlkarte oder Scheck Ihre Bestellung mit der Nummer 40 181 und Ihre Adresse in Blockschrift.

Bei Banküberweisungen: Auf jeder Kopie des Überweisungsscheines müssen Ihr Name und Ihre vollständige Anschrift deutlich lesbar sein.

Wenn Sie im Ausland wohnen, senden Sie uns bitte einen Verrechnungsscheck an Verlag Gruner + Jahr AG & Co, Postfach 30 36 48, 2000 Hamburg 36, oder überweisen Sie wie oben angegeben.

Karpfen mit saurer Sahne

BRIGITTE-SAMMELREZEPT

Schokoladentorte

BRIGITTE-SAMMELREZEPT

Gespickte Lammkeule

BRIGITTE-SAMMELREZEPT

Kaninchen in Kapernsoße

BRIGITTE-SAMMELREZEPT

Auch für Gäste!

Schokoladentorte

150 g ungeschälte Mandeln, 100 g Schwarzbrot, 200 g Zartbitter-Schokolade, 75 g Butter oder Margarine, 6 Eier, 200 g Zucker, 4 Eßl. Rum, 1 Prise Salz, 125 g Puderzucker, 1/2 Teel. Zimt.

Die Mandeln mahlen. Das Brot fein zerreiben. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Das Fett zerlassen, aber nicht heiß werden lassen. Die Eier trennen. Die Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen. Mandeln, Brot, Schokolade, Fett und einen Eßlöffel Rum vorsichtig unterheben. Die Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter den Teig heben. In eine gefettete, mit Pergamentpapier ausgelegte Springform (Durchmesser 24 Zentimeter) füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad/Gas Stufe 2 etwa 60 bis 70 Minuten backen. Puderzucker und Zimt mit dem restlichen Rum zu einem streichfähigen Guß verrühren. Die Torte aus der Form nehmen und noch warm mit dem Zimtguß überziehen. (1 Stunde 30 Minuten)

Dieses Rezept ist für zwölf Stücke berechnet und enthält:

Eiweiß: 88 g	*20015 Joule/4805 Kalorien*
Fett: 241 g	*pro Stück ca.*
Kohlenhydrate: 497 g	*1670 Joule/400 Kalorien*

Karpfen mit saurer Sahne

1 Karpfen (1,5 kg), Saft von 1 Zitrone, 250 g Möhren, 200 g Staudensellerie, 2 Stangen Porree (ca. 250 g), 100 g durchwachsener Speck, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 50 g Butter oder Margarine, 1/8 l Brühe (Instant), 1 Becher saure Sahne (150 g), 1 Bund Petersilie.

Den Karpfen waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und quer in zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Fischschnitten mit Zitronensaft beträufeln. Geschälte Möhren und Staudensellerie in feine Streifen, Porree in Ringe schneiden. Den Speck fein würfeln und in einer Pfanne langsam ausbraten. In eine feuerfeste Form füllen. Karpfenschnitten salzen und auf den Speck legen. Das Gemüse drumherum verteilen, salzen und pfeffern. Mit geschmolzenem Fett und Brühe begießen. Zum Schluß die saure Sahne darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad/Gas Stufe 4 etwa 45 Minuten garen. Mit gehackter Petersilie bestreuen. (1 Stunde 15 Minuten)

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält (Beilage nicht mitgerechnet):

Eiweiß: 167 g	*10245 Joule/2440 Kalorien*
Fett: 161 g	*pro Person ca.*
Kohlenhydrate: 45 g	*2560 Joule/610 Kalorien*

Beilage: Petersilienkartoffeln

Kaninchen in Kapernsoße

1 Kaninchen (ca. 2 kg), Salz, 1 Bund Suppenkraut, 1 Zwiebel, 2 Lorbeerblätter, 250 g Möhren, 2 Päckchen helle Soße, 1 Becher saure Sahne (150 g), 2 Gläser Kapern à 20 g, 1 Zitrone.

Das Kaninchen unter fließendem Wasser abspülen. In dreiviertel Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen das Suppenkraut putzen und grob zerkleinern. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Mit den Lorbeerblättern zum Kaninchen geben und alles bei kleiner Hitze eine Stunde kochen. Die Möhren schälen und in den letzten 20 Minuten mitkochen. Herausnehmen und in Scheiben schneiden. Das Kaninchenfleisch von den Knochen lösen und würfeln. Die Brühe durch ein Sieb gießen. Die helle Soße mit einem halben Liter Brühe nach Anweisung auf der Packung zubereiten. Saure Sahne und Kapern unterrühren. Mit Zitronensaft abschmecken. Fleisch und Möhren in die Soße geben. (1 Stunde 30 Minuten)

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet und enthält (Beilagen nicht mitgerechnet):

Eiweiß: 350 g	*13810 Joule/3300 Kalorien*
Fett: 149 g	*pro Person ca.*
Kohlenhydrate: 69 g	*3450 Joule/830 Kalorien*

Beilagen: Petersilienreis und Bohnen

Auch für Gäste!

Gespickte Lammkeule

1 Lammkeule (ca. 2,5 kg), 1 Zweig frischer (oder 1 Teel. getrockneter) Rosmarin, 8 Lorbeerblätter, 1 unbehandelte Zitrone, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 500 g kleine Zwiebeln, 3 Eßl. Öl, 1 Eßl. Zucker, 1/8 l Brühe (Instant).

Das Fett von der Lammkeule bis auf eine dünne Schicht abschneiden. Den Rosmarinzweig und die Lorbeerblätter zerteilen. Die Keule damit in gleichmäßigen Abständen spicken, und zwar so: Die Spitze eines Küchenmessers einen Zentimeter tief in das Fleisch stecken, entlang der Messerspitze abwechselnd Rosmarin und Lorbeer in den Einschnitt schieben und das Messer herausziehen. Abgeriebene Zitronenschale mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer halben Zitrone mischen. Das Fleisch damit einpinseln. Die Keule auf dem Rost mit der Fettfangschale darunter im Backofen bei 200 Grad/Gas Stufe 3 etwa zwei Stunden braten. Inzwischen Zwiebeln abziehen. Das Öl mit dem Zucker erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Brühe dazugießen und 20 Minuten dünsten. (2 Stunden 30 Minuten)

Dieses Rezept ist für acht Personen berechnet und enthält (Beilagen nicht mitgerechnet):

Eiweiß: 336 g	*21295 Joule/5120 Kalorien*
Fett: 357 g	*pro Person ca.*
Kohlenhydrate: 69 g	*2660 Joule/640 Kalorien*

Beilagen: Stangenweißbrot und Salat
Getränk: Rotwein (Rhone)

Fortsetzung von Seite 230

Verschiedenes

Näh-Lexikon, neu, von Gütermann. Für Geschenk oder Hobby, mit vielen nützlichen Arbeitsanleitungen und Tips auf 192 Seiten. Gut und verständlich illustriert, mit 408 Fotos und Zeichnungen. Sie erhalten es zur Ansicht mit Rückgaberecht, keine Nachnahme. Es kostet nur DM 9,60 + Porto. Bestellen Sie es gleich bei Gütermann, Abt. LM, 7809 Gutach/Breisgau

Bayerische Fleckiteppiche in bunten Farben und derber Webart nach den Farben und Maßen Ihrer Wahl. Farbkatalog gratis. Handweberei Maether, 8620 Lichtenfels

MILLIONÄR sucht junges Mädchen für WELTREISE und ERBIN. Bildzuschrift (Rückumschlag). Ch. B 367

Liberty — Kleider-, Vorhang- und Polsterbezug-Stoffe. Zu bestellen bei Renate Lasar, Textil GmbH., Rüttenscheider Str. 161, 4300 Essen 1, Tel. (02 01) 77 77 78

Ihr HOROSKOP als Lebenshilfe von Horsta Hars, Howerhauptdeich 107, 2050 Hamburg 80

Graphologische Analysen: Gemetz, Fach 30 02 21, 4600 Dortmund 30

Wenn Sie selber „nähen", müssen Sie die kostenlose Stoff- und Restedienst-Zeitung anfordern. ALFRED BORNSTEIN, Postfach, Abt. 19, 8970 Immenstadt

Partneranalyse, Entscheidungshilfe, Problemlösungen: Fachpsychologe Rödel, Berliner Allee 33, 4930 Detmold

Handschriftanalyse und Lebensgestaltungskonzept als Entscheidungshilfe: D. M. Heinrichs, graphologische Praxis, Friedensstraße 3, 6000 Frankfurt 1

Schlafsäcke, Zudecken u. Kissen in allen Sondergrößen mit passenden Bezügen bei Joch, Hannover, Ikarusallee, Tel. 63 12 28

Mädchen-Institute

WÜRZBURGER DOLMETSCHER-SCHULE, siehe Spalte „Berufsausbildung"

Schulen

AUSBILDUNG ZU DEN INTERNATIONALEN BERUFEN: Europa-Sekretärin, Fremdsprachensekretärin, Geprüfte Sekretärin, Fremdsprachenkorrespondentin, Übersetzerin, Dolmetscherin. In HAMBURG oder LONDON. Prospekte: Dolmetscherinstitut Hamburg, Georgsplatz 6, 2000 Hamburg 1

WÜRZBURGER DOLMETSCHER-SCHULE, siehe Spalte „Berufsausbildung"

HAUSHALTUNGSSCHULE G. Stahmer — staatl. anerkannt — Einjährige HAUSHALTUNGSSCHULE mit Pflichthandelsfächern, auch KURZKURSE. ZWEIJÄHRIGE BERUFSFACHSCHULE FÜR HAUSWIRTSCHAFT — Fachschulreife möglich — staatl. Förderung. Neuerbautes Wohn- und Studienheim, 8213 Aschau/Chiemgau, Tel. (0 80 52) 4 49

Kurheime

ÜBERGEWICHT? SCHLANK UND FIT DURCH ENTSCHLACKUNG. Durch die orig. Schrothkur verlieren Sie b. 15 % u. fachärztl. Aufs. b. fam. Atmosphäre. Sauna, neu: Sonnendusche, Fitnessraum u. Massage i. Haus. In ruhiger Lage direkt am Wald. KURHEIM BERGGASTHOF, Postfach 13, 7742 ST. GEORGEN/SCHWARZW., Tel. (0 77 24) 62 11

GEWICHTSABNAHME - ENTSCHLACKUNG durch eine Schrothkur bei fachärztl. Aufsicht. Massagen — Cellulite-Behandlung, kosmetische Behandl. Solarium, Fitness — fam. Atmosphäre. Schrothkurheim Schwarzwald, Hansjakobweg 22, 7742 St. Georgen, Tel. (0 77 24) 62 70

SOBERNHEIMER FELKE-FASTEN-KUREN schenken Schlankheit, Schönheit, Schaffenskraft. Ärztlich geleitete Kuranstalten. Pauschalpreise. Prospekt durch Verkehrsamt 6553 Sobernheim

Heirats-Institute

Jugendlicher, erfolgreicher Facharzt, Mitte 30/180, gutaussehend, ledig, unternehmungsl., liebenswürdig, viel Format, Humor, menschliche Qualitäten, sportlich, Spitzeneink., vermögend, wünscht charmante Lebensgef. mit Herz, Niveau, Horizont. Unverbindl. Anfrage erbittet Frau Hornung, Akademiestr. 31, 4630 Bochum, Ruf (02 34) 31 30 60 — Eheanbahnung seit 1953 —

Evangelische Eheanbahnung (seit 1945). Zeitgemäße Partnerschaftsvermittlung. Großer seriöser Partnerkreis im ganzen Bundesgebiet. Keine hohe Vorauszahlung. Prospekt verschlossen ohne Absender. „Weg-Gemeinschaft", Postfach 224/Br., 4930 Detmold, Telefon: (0 52 31) 2 49 08

Christliche Ehe. 60 Jahre erfolgreiche Eheanbahnung. Keine Aufnahmegebühr. Kein Erfolgshonorar. Nur Mitgliedsbeitrag. Prospekt verschlossen ohne Absender. Neuland-Bund, Abt. M, Postfach 165, 8000 München 60, Tel. (0 89) 88 07 61

Heirat

Selbständiger Zahnarzt, ledig, ev., 41/176, im Raum 6 lebend, möchte gerne eine liebevolle, häusliche Partnerin (bis 35 J.) kennenlernen und heiraten. Freundliche Bildzuschrift (zurück) mit Telefonangabe erbeten an Ch. B 353

Welcher Mann, Raum Duisburg oder Berlin, hat Mut, eine richtige Familie aufzubauen? Bin 30/158, blond. Ch. B 351

Diplomingenieur aus Bonn, 35, möchte übers Jahr natürlich-attraktive, vergleichsweise junge Dame (bis 175) heiraten. Bin fast gutaussehend, schlank, solide und unternehmungslustig. Wenn Sie gefühlvoll, treu und begeisterungsfähig sind, so schreiben Sie mir doch bitte. Ch. B 347

Welche junge Dame ist so exzentrisch, sich in mich zu verlieben? Ich (42/180), bin künstlerisch und literarisch tätig, vielleicht habe ich einige gute Eigenschaften, jedenfalls kann ich noch lachen — auch über mich selbst. Ich möchte eine intelligente junge Dame heiraten, die sich für Kunst, Literatur, Theater begeistert. Bildzuschrift an Ch. B 346

Raum HH: Akademiker, 41/173, möchte heiraten u. sucht romantische, liebe Partnerin (bis 32). Bildzuschrift. Ch. B 363

Ulm: Charmanter, liebenswerter Junggeselle, 34/176, Ingenieur, sportlich, gutaussehend, gutsituiert, Nichtraucher, sucht hübsche, intelligente Dame mit guter Figur. Bildzuschrift, 100 % Antwort u. Diskr. Ch. B 362

Zierliche Sie, 33, jünger aussehend, anlehnungsbedürftig, für alles Schöne aufgeschlossen, sucht netten, naturverbundenen Partner. Ch. B 354

Freundschaft

Fotografierender Weltenbummler, 33/186, konventioneller juristischer Beruf, sucht nette, sehr hübsche junge SIE mit aufregender Figur für Fotoaufnahme auf Kreta, Ceylon und den Malediven. Anfängerscheu kein Hindernis. Ganzbildzuschrift. Ch. B 309

Nette Junggesellen zum Aussuchen. Liste gratis in neutralem Umschlag von: Masters, POB 160 280/JX, 8500 Nürnberg

Hallo! Ich suche ein lustiges, schlankes u. sehr attraktives Mädchen zum Pferdestehlen, Liebhaben u. Verwöhnen. Hast Du Lust an Tennis, Motorsport, tollen Reisen, Tanzen, Mode u. sonst noch schönen Dingen? Bist Du manchmal lustig u. zu Blödsinn aufgelegt, dann schreibe mir bitte mit Bild. — Ich bin 29 Jahre, 178 groß, bin schlank, blond u. habe blaue Augen. Bis bald! Ch. B 364

21jähriger Student sucht sympathische Freizeitpartnerin, Raum Frankfurt. Ch. B 361

Sehr netter Akademiker, 33, groß, schlank, rücksichtsvoll, ledig, Raum Schwarzwald/Baar, sucht für Dauerfreundschaft schlanke, hübsche Partnerin. Bildzuschrift. Ch. B 359

Wahlwienerin, MTA, 33/152, hübsch und gescheit, reiselustig, wünscht sich netten, ungebundenen Partner. Ch. B 358

Süddeutschland: Suche sehr lieben Freund mit Ideen, Geist, kleinen Fehlern. Ich, 29/164, manchmal gutaussehend, schlank, freue mich auf Deine Bildzuschrift. Ch. B 357

Jg. Frau (30, lesb.) sucht zunächst Brieffreundschaft mit Gleichgesinnten zw. Gedankenaustausch. Zuschrift an Ch. B 356

Sie, 28, sucht zärtliche Freundin im Raum K/BN/D. Bildzuschrift. Ch. B 355

Schwabe, z. Z. in Südbaden, 26/187, angeh. Jurist, begeisterter Hobby-Flieger, sucht interessante Partnerin, die keine „Angst vorm Fliegen" hat. Bildzuschrift (garantiert zurück) an Ch. B 352

Sie, 24, möchte modern eingestellte Freundin für „Happy-Weekend" kennenlernen. Bitte Bildzuschrift (100 % zurück) an Ch. B 350

2 Freundinnen sind der wiedergewonnenen Freiheit überdrüssig (Raum MS/OS); 29/165 schlank u. 34/165 mollig. Wir suchen tanzfreudige gesellige Partner (Bildzuschrift erbeten). Wer hat Lust? Ch. B 349

Junggesellen, nette Herren suchen eine Partnerin. Für Damen völlig kostenlos. Schreiben Sie an: René, E.-Pascha-Str. 12 B-F, 8000 München 81: „Bitte kostenlosen, diskreten Prospekt für Bekanntschaften in meiner Nähe"! Er kommt sofort

Briefwechsel

Freundschaften einzig durch Schweizer-Brief-Club, CH-8451 Humlikon. — Unterlagen gratis.

BRIEFPARTNER — Bildliste kostenlos! Hermes-Verlag, Box 11 06 60/N, 1000 Berlin 11

Worldwide Penfriends. Postfach 527, 8260 Mühldorf 2 (Rückumschlag)

DIE NEUEN VON GOLDMANN

Nachholpsychose der mittleren Jahre.

Ein Autor verläßt seinen Schreibtisch, geht hinaus in die Realität auf Jagd nach Stoff, nach Mädchen, Mädchen unserer pluralistischen Zeit. (3855) DM 6,80

Alexandra Cordes — Autorin mit einem Millionenpublikum. Der neue Roman erzählt von einem Abenteuer vor der romantischen Kulisse der Algarve. (3898) DM 5,80 Originalausgabe.

Eine Love-Story aus unserer Zeit. Die Geschichte des jungen englischen Kindermädchens Laura Howard, die der Zufall in die geheimnisvolle Villa dell'Alba führt. (26121) DM 5,80

Ein Roman der beliebten Autorin Pearl S. Buck. Eine Schilderung des alten Indien mit der ihr eigenen Anschaulichkeit und mit ihrem unerschütterlichen Glauben an das Gute im Menschen. (3850) DM 5,80

Ein Reiseführer durch die Welt der Literatur und zu den Schauplätzen der Weltliteratur. Auf den Spuren von Dostojewski, Eichendorff, Hauptmann, Proust u.a. (11246) DM 6,80

Die Geschichte von einem der auszog, auf dem Lande zu leben. Ein Erfahrungsbericht mit ganz praktischen Ratschlägen — von der ersten Planung bis zur Durchführung. (10827) DM 5,80

Goldmann Verlag

GRATIS Katalog + Anleitung

Über 100 Teppiche zum Selbstknüpfen

Riesenauswahl der schönsten Wand- und Bodenteppiche, alle in mehreren Größen, Sondergrößen auf Wunsch. Kinderleicht zu knüpfen — und so günstig: z. B. Telefonunterlage ab DM 14,50. Ein Hobby, das Werte schafft und Freude macht, auch als Geschenk. Gleich Gratiskatalog anfordern bei: Wollversand Heyd Abt. H 15 6733 Haßloch Tel. 06324/3008

Leichter lernen... fängt beim Spielen an.

Die Kindheit ist nicht nur die unbeschwerteste Zeit im Leben, sondern auch der Wegweiser für die Zukunft. Schließlich wird ein Kind durch die Erfahrungen und Eindrücke in den ersten Lebensjahren entscheidend geprägt. Einen großen Einfluß übt dabei das Spielen aus.
Verantwortungsvolle Eltern wählen deshalb ein Spielzeug, das die Phantasie anregt, die Kreativität fördert, materialfreundlich und langlebig ist. Unser Spielzeug aus Holz erfüllt diese Forderungen.
Wenn Sie mehr über unsere Spielzeug-Ideen wissen wollen und wie Fachleute über Holzspielzeug denken, dann fordern Sie doch bei HABERMAASS in 8634 Rodach die kostenlose Farbbroschüre „Warum Holzspielzeug in Kinderhände?" an oder schicken Sie diesen Coupon ein — im Interesse Ihres Kindes!

Bitte senden Sie uns Ihre kostenlose Broschüre B 24

Name

Straße

Ort

Habermaaß GmbH, 8634 Rodach, Postf. 1107

HABA HABERMAASS

Die Natur ist unser Partner. Wir bringen Natur in Kinderhände.

Exotische Früchte:

Zum Nachtisch Grüße aus den Tropen

Exotische Früchte gibt es inzwischen fast in jedem Dorf. Sind Sie noch ratlos, was man damit anfangen kann? Dem können wir abhelfen!

Als Faustregel gilt bei allen exotischen Früchten: Man verwendet sie genauso wie unser einheimisches Obst. Also: runter mit der Schale (möglichst dünn schälen) und dann in Stücke teilen. Für Obstsalate, Kuchenbelag, Eisbecher, Bowle und Mixgetränke zum Beispiel. Oder für feine Desserts.

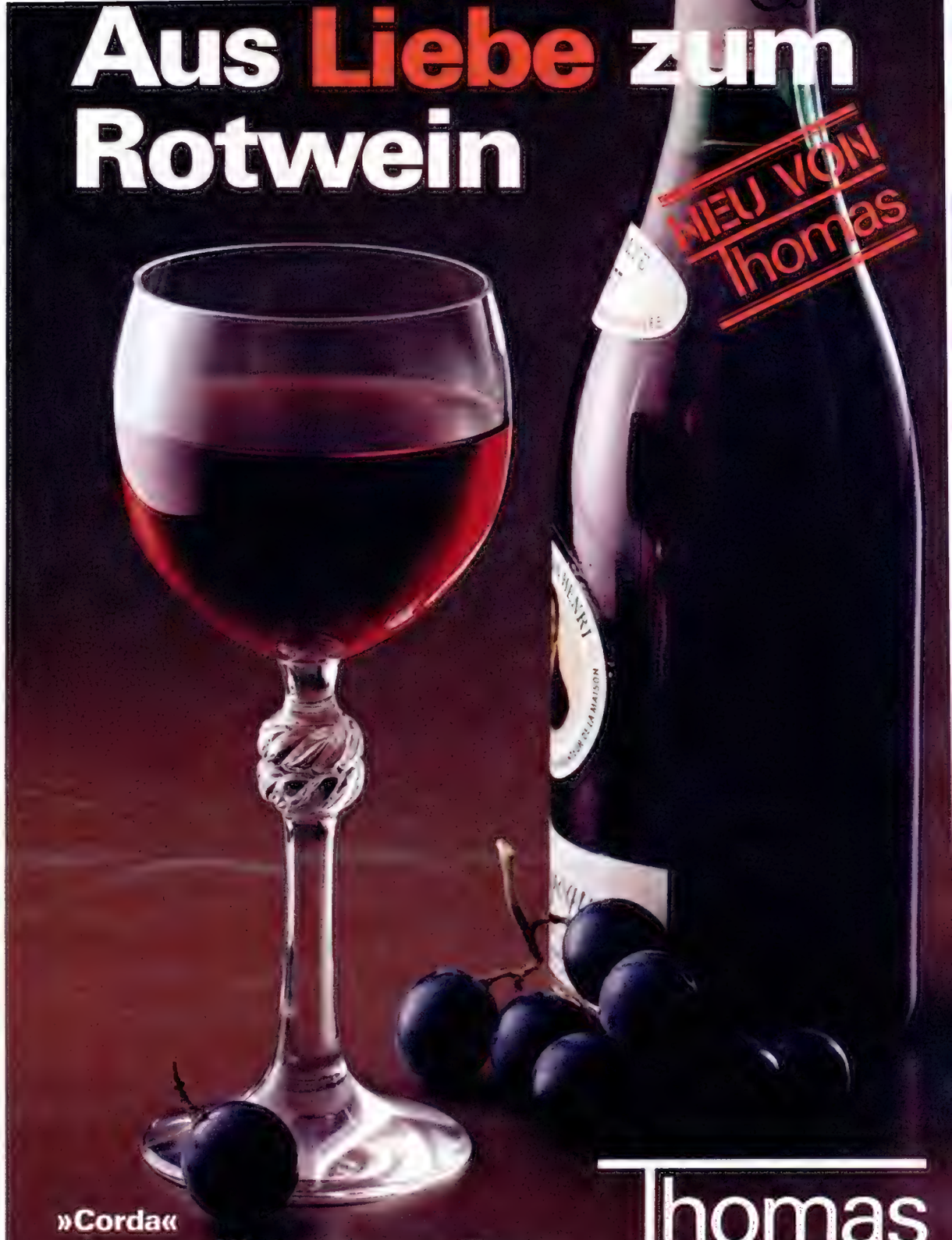
Litschi- und Kiwi-Früchte . . .

. . . werden heute in allen Ecken der Welt kultiviert. Versuchen Sie, frische Litschifrüchte zu bekommen. Rund um Weihnachten gibt's hier manchmal welche aus Madagaskar. Sie haben eine braune, spröde Schale, die sich leicht abziehen läßt. Was sich darunter verbirgt, schmeckt herrlich frisch! Den Kern müssen Sie allerdings herauslösen. Häufiger gibt's Litschis – entkernt und geschält – in Dosen.
Kiwis haben außer ihrem würzigen Geschmack noch einen Pluspunkt: Sie sehen so appetitlich aus, ▶

Hübsch anzusehen und fein im Geschmack: hinten ein Litschi-Kiwi-Sorbet mit Sekt, daneben eine Mangofrucht und Limonen. Im mittleren Glas ist Mango mit einer Schaumhaube aus Eis und Eierlikör angerichtet, unten ein Granatapfel-Gelee. Als Dekoration halbierter Granatapfel und Kiwi.

Aus Liebe zum Rotwein

NEU VON Thomas



»Corda« das neue Markenglas von Thomas

Für alle, die einen edlen Tropfen schätzen, gibt es jetzt ein besonderes Glas: »Corda« Rotweinglas von Thomas. Eines von acht ausgewogenen, getränkegerechten Gläsern der neuen Markenglas-Serie »Corda«. Dieses typische Rotweinglas mit seinem oben eingezogenen Kelch bringt das Bukett Ihres Lieblingsweines voll zur Geltung. Auf Ihr Wohl! Mit »Corda«

»Corda« – das Markenglas mit dem Markenzeichen.

»Corda« und die anderen Markengläser von Thomas gibt es in guten Fachgeschäften, führenden Kaufhäusern und in allen Rosenthal Studio-Häusern.

Thomas

die klare Linie in Form, Funktion und Preis

Kelchglas-Serie »Corda«

Rotwein	DM 5,90*
Weißwein	DM 5,50*
Südwein	DM 4,90*
Likörschale	DM 4,70*
Sektflöte	DM 5,70*
Sektschale	DM 5,90*
»Vierzweck« Glas	DM 5,90*
Schwenker	DM 5,70*

*unverbindliche empfohlene Preise

Lernen Sie die Exoten kennen!

daß man sie nicht einfach versteckt untermengen, sondern gezielt zur Geltung bringen sollte. Zum Beispiel in einer Bowle zusammen mit Ananas.
Extratip: Wenn Sie Kiwis noch nie probiert haben, dann kaufen Sie für den Anfang erst mal eine. Kostenpunkt: je nach Angebot zwischen etwa 80 Pfennig und 1,50 Mark. Schneiden Sie die eigroße Frucht quer durch, und löffeln Sie sie einfach aus.

So präsentieren sich die beiden Spezialitäten auf französische Art:

Litschi-Kiwi-Sorbet

(Foto Seite 236; für vier Personen)

1 Dose Litschifrüchte (Lychees; 280 g), 4 Kiwifrüchte, 1 Eßl. Sherry, 1 Pikkoloflasche trockener Sekt.

Litschis abtropfen lassen, Saft auffangen. Kiwis hauchdünn schälen, mit dem Pürierstab des Handrührers zerkleinern oder mit der Gabel zu Mus zerdrücken. Kiwimus, Litschisaft und Sherry mischen. In den Eiswürfelbehälter geben und im Froster- oder Tiefkühlfach etwa zwei Stunden gefrieren lassen. Ab und zu umrühren. Sekt kalt stellen. In vier hohe Gläser in bunter Reihe Litschi und Kiwieiswürfel verteilen. Mit durchgekühltem Sekt auffüllen und sofort servieren. (Pro Person ca. 850 Joule/205 Kalorien)

Mango – das Riesen-Ding aus den Tropen

Mangofrüchte können ganz schön schwer werden – im doppelten Sinn. Erstens: Was bei uns in den Handel kommt, ist zwar meistens nur birnengroß, aber Exemplare von rund 500 Gramm Gewicht sind gar nicht so selten. Zweitens: Es hat sich schon öfter gezeigt, daß Mango in Verbindung mit Getränken eine Magenverstimmung verursachen kann – ganz gleich, ob man nun Wasser oder Alkoholisches zu sich nimmt.
Putz-Tip: Schürze umbinden, denn Mangosaft macht Flecken, die nur sehr schwer wieder zu entfernen sind. Und dann kleinschneiden: entweder Mango hochkant stellen, mit einem scharfen Messer von allen Seiten am Kern entlang herunterschneiden und dann das Fruchtfleisch aus der Schale schaben. Oder: Haut einritzen, abziehen und das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer vom Kern lösen.

Pfirsicharoma mit exotischem Beigeschmack – alkoholisch gekrönt:

Mango mit Schaumhaube

(Foto Seite 236; für vier Pers.)

2 reife Mangofrüchte, 100 g Mandelmakrönchen, 1 Ei, 1 Eßl. Zucker (25 g), 1 Päckchen Vanillinzucker, 1/8 l Eierlikör, 25 g Borkenschokolade (oder Vollmilchkuvertüre).

Mangos sehr dünn schälen und in Spalten vom großen, flachen Kern abschneiden. In mundgerechte Stücke teilen. Glasschüssel oder Portionsschälchen mit Mandelmakrönchen auslegen, Mangoscheiben daraufhäufen und kalt stellen. Inzwischen aus Ei, Zucker und Vanillinzucker eine weißschaumige Creme schlagen. Eicreme mit Eierlikör mischen, über die Mangos geben. Mit Borkenschokolade oder Kuvertürelocken (hierfür mit dem Kartoffelschäler Locken von der Kuvertüre abziehen) bestreut servieren. (Pro Person ca. 1330 Joule/315 Kalorien)

Des Granatapfels ganze Schönheit . . .

. . . verbirgt sich rot-weiß gesprenkelt unter der Schale. Das Innere ist weich und saftig, herb und süß zugleich. Man schneidet den Granatapfel zum Essen in der Mitte durch und stülpt das Fruchtfleisch heraus. Die Kerne sind eßbar, die weißen Zwischenhäute der Frucht nicht. Auch Granatapfelsaft hinterläßt schwer zu entfernende Flecken!

Limone paßt dazu

Es ist kein Zufall, daß man den Saft und das Fruchtfleisch von Granatäpfeln so gern mit Limonensaft kombiniert. Natürlich darf es auch Zitronensaft sein, aber Limonen schmecken viel intensiver. Sie sind meist kleiner als Zitronen, grün im Fruchtfleisch und ganz dünnschalig.

Ein kerniges Vergnügen von süß-saurer Lieblichkeit:

Granatapfel-Gelee

(Foto Seite 236; für vier Personen)

4 reife Granatäpfel, 6 Blatt weiße Gelatine, 1 Limone, Rosé- oder Weißwein, Zucker nach Geschmack (ca. 50 g), 100 g Schlagsahne, 2 Vanillinzucker.

Drei Granatäpfel mit der flachen Hand unter leichtem Druck hin und her rollen, halbieren und den Saft auspressen. Die vierte Frucht ebenfalls halbieren. Die mit Fruchtfleisch umschlossenen Kerne ausstülpen, indem man die Schale nach innen drückt. Gelatine einweichen. Limone halbieren und vier dünne Scheiben zum Garnieren abschneiden. Von der restlichen Frucht Schale abreiben und Saft auspressen. Granatapfel- und Limonensaft mischen und mit Wein auf einen halben Liter auffüllen. Zuckern. Die ausgedrückte Gelatine in wenig Flüssigkeit bei geringer Hitze auflösen und in den Fruchtsaftwein einrühren. Portionsschälchen oder eine große Glasschüssel mit der Hälfte der Flüssigkeitsmenge füllen und im Kühlschrank gelieren lassen. Die Granatapfelkerne darauf verteilen, dabei vier Portionen zum Garnieren zurückbehalten. Die restliche Flüssigkeit auffüllen. Eventuell aufsteigende Kerne mit einem Teelöffel in die Flüssigkeit drücken. Speise gelieren lassen. Sahne und Vanillinzucker spritzfähig schlagen und die abgeriebene Limonenschale unterheben. Die erstarrte Speise mit Sahne bespritzen und mit Limonenscheiben und Granatapfelkernen krönen. (Pro Person ca. 1295 Joule/305 Kalorien)

Tips zum exotischen Fruchtgenuß

- *Das Obst muß reif sein – sonst schmeckt es nicht aromatisch. Den Reifegrad prüfen Sie zu Hause mit Fingerdruck. Das Fruchtfleisch soll dabei etwas nachgeben.*
- *Unreife Kiwifrüchte reifen innerhalb eines Tages nach, wenn Sie sie zusammen mit einem Apfel in eine Tüte legen.*
- *Mangofrüchte schmecken noch besser, wenn sie leicht gekühlt serviert werden.*
- *Kiwi- und Mangofrüchte sowie Limonenscheiben passen auch in den Rumtopf.*

Dr. Oetker Crème fraîche. Voilà - das Geheimnis der feinen Soßen, Suppen, Salate und Desserts.

Serviervorschlag

Dr. Oetker

Dr. Oetker

Sp 8/79

Ramee und Deutscher Wein beehren sich, drei Paare für 14 Tage auf Schloß St. Goar am Rhein verwöhnen zu dürfen. U. A. w. g.

Diese Ehre kann Ihnen mit etwas Glück zuteil werden, wenn Sie uns schriftlich Antwort darauf geben, was guter Wein und Ramee gemeinsam haben. Hierbei verweisen wir diskret auf die Beschreibung dessen, was Ramee Camembert auszeichnet. Selbiges steht über dem Namen Ramee geschrieben.
Da wir o.g. Einladung nur dreimal aussprechen können – liegt es doch im Sinne der Gäste, die Exklusivität auf Schloß St. Goar zu wahren – verlosen wir zusätzlich, als Trost sozusagen, 1.111mal das große Käsebuch der Feinschmecker.
Senden Sie den ausgefüllten Coupon, aufgeklebt auf eine ausreichend frankierte Postkarte, bis 31.1.1980 an: UDL, Ramee & Wein, 2000 Hamburg 100.
Die Verlosung findet unter juristischer Aufsicht statt. Die Gewinner werden benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Coupon: Ramee und Deutscher Wein haben gemeinsam: sie sind _____

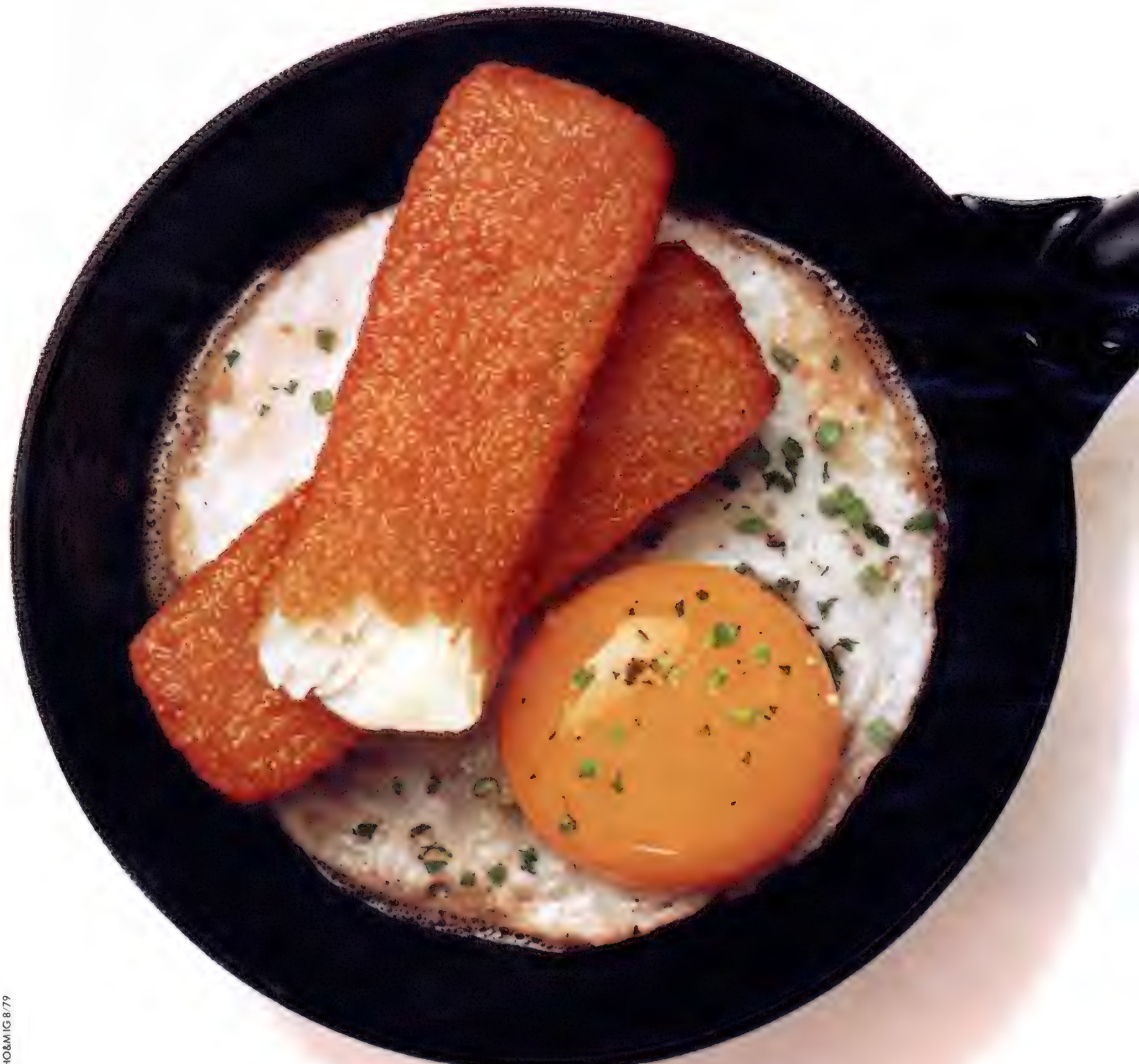
Name: _____ Anschrift: _____

_____

Mutti's liebstes Kinder-Essen: Iglo's knusper-saftige Fischstäbchen.

iglo

Da weiß man, daß es schmeckt.



WAS ESSEN WIR HEUTE?

Räucherfisch schmeckt warm sehr gut

Überbackene Heringe

(für 4 Personen)

4–5 geräucherte Heringe (800 g), 100 g Doppelrahm-Frischkäse, 6 Eßl. Milch, Salz, Pfeffer, 2 Eßl. geriebener Käse, 2 Eßl. Semmelbrösel. Dazu: Pellkartoffeln und Salat.

Heringe häuten und entgräten. Die Filets in eine feuerfeste Form legen. Frischkäse mit Milch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und über die Filets füllen. Geriebenen Käse und Semmelbrösel mischen und darüberstreuen. Bei 200 Grad/Gas Stufe 3 etwa 20 Minuten backen. (35 Minuten; 10,– Mark; pro Person ca. 3220 Joule/770 Kalorien)

Billig!

Schmeckt auch kalt auf Brot

Gefüllter Schweinebauch

(für 5 Personen)

1 kg Schweinebauch, Salz, Pfeffer, 200 g Sauerkraut, 4 Zwiebeln, 1 Apfel, 3 Eßl. Öl, 3 Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt. Dazu: Bratkartoffeln.

In den Schweinebauch eine Tasche schneiden. Die Schwarte kreuzweise einschneiden. Innen salzen und pfeffern. Für die Füllung Sauerkraut und Zwiebel- und Apfelwürfel in Öl andünsten. Zerdrückte Wacholderbeeren und Lorbeer dazugeben. Würzen. Die Fleischtasche damit füllen. Die Öffnung zunähen. Im heißen Backofen bei 200 Grad/Gas Stufe 3 etwa 60 Minuten braten. (1 Stunde 20 Minuten; 10,20 Mark; pro Person ca. 3650 Joule/870 Kalorien)

Zarte Maiskörner (in Dosen) sind ein hierzulande selten verwendetes Gemüse. Zum Anfreunden sollten Sie es einmal so probieren:

Rindfleisch-Mais-Eintopf

(für 4 Personen)

750 g Rindfleisch zum Schmoren, 250 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen. 4 Eßl. Öl, Salz, Cayennepfeffer, 500 g Kartoffeln, 250 g Porree, 2 Dosen Maiskörner à 284 g Einwaage, 250 g Tomaten, 1 Bund Petersilie. Dazu: frisches Mischbrot.

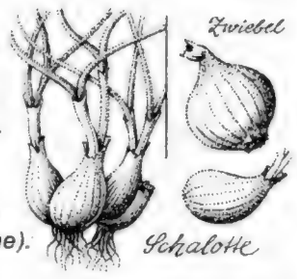
Rindfleisch-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel in Öl anbraten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Einen Viertelliter Wasser zugießen. 90 Minuten schmoren. Geschälte, gewürfelte Kartoffeln, Porreeringe und einen Viertelliter Wasser zugießen. 25 Minuten weiterkochen. Mais mit Flüssigkeit und geachtelte Tomaten weitere fünf Minuten mitgaren. Abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen. (2 Stunden 15 Minuten; 19,50 Mark; pro Person ca. 2600 Joule/620 Kalorien)

Schalotten heißen die kleinen Schwestern der scharfen Haushaltszwiebeln. Ihr mildes Aroma hat die berühmtesten Meisterköche begeistert. Uns auch.

Hähnchenfilet mit Sahnegemüse

(für 2 Personen)

250 g Schalotten, 250 g Möhren, 30 g Butter oder Margarine, 5 cl trockener Wermut, 4 ausgelöste Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g), Salz, Pfeffer, 1 Eßl. Öl, 1 Becher Crème fraîche (200 g; oder Schlagsahne). Dazu: Petersilienreis.



Schalotten abziehen. Geschälte Möhren in feine Streifen schneiden. Beides in Fett andünsten. 4 cl Wermut zugeben. Zugedeckt 10 Minuten dünsten. Fleisch salzen und pfeffern. In Öl von jeder Seite drei Minuten braten. Warm stellen. Gemüse mit Sud und Crème fraîche in den Bratensatz geben, eine Minute einkochen lassen. Mit Wermut und Salz abschmecken. (30 Minuten; 9,20 Mark; pro Person ca. 3320 Joule/790 Kalorien)

Süßes Hauptgericht

Quarkplinsen

(für 2 Personen)

20 g Butter, 2 Teel. Zucker, 1 Päckchen Vanillinzucker, 1 Prise Salz, 1 Ei, 250 g Quark, 70 g Mehl, 4 Eßl. Öl. Dazu: gedünstete Äpfel mit Zimt.

Butter, Zucker, Vanillinzucker, Salz und Ei schaumig rühren. Quark und Mehl unterrühren. Im heißen Öl nacheinander etwa zehn kleine Pfannkuchen backen. (20 Minuten; 2,30 Mark; pro Person ca. 2700 Joule/645 Kalorien)

Blitzrezept!

Glasierte Schinkenscheiben

(für 2 Personen)

1 Eßl. Margarine, 1 Eßl. Zucker, 1/2 Teel. gemahlener Zimt, 1 dicke Scheibe gekochter Schinken (400 g), 1/8 l Weißwein, 1 Päckchen holländische Soße, 100 g helle Weintrauben. Dazu: Kartoffelpüree.

Das Fett zerlassen, Zucker und Zimt darunterrühren. Die Schinkenscheibe halbieren. In dem heißen Fett von jeder Seite eine Minute braten. Herausnehmen und warm stellen. Weißwein und einen Achtelliter Wasser im Bratensatz aufkochen, mit holländischer Soße binden. Halbierte, entkernte Weintrauben und den Schinken in die Soße geben und etwa zwei Minuten darin erhitzen. (20 Minuten; 12,00 Mark; pro Person ca. 3580 Joule/850 Kalorien)

Salat des Monats

Staudensellerie-Salat

(für 3 Personen)

1 Staudensellerie (ca. 500 g), 1 Dose Ananasstücke (275 g), 20 g Walnüsse, 1 Becher Joghurt (150 g), 1 Eßl. Öl, 1 Zitrone, Salz. Dazu: Kurzgebratenes und Vollkornbrot.

Sellerie waschen und in feine Streifen schneiden. Abgetropfte Ananasstücke und gehackte Walnüsse dazugeben. Joghurt und Öl verrühren. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Mit den übrigen Zutaten vermischen. (20 Minuten; 5,60 Mark; pro Person ca. 1390 Joule/330 Kalorien)

Zeichnung: Maja Laban

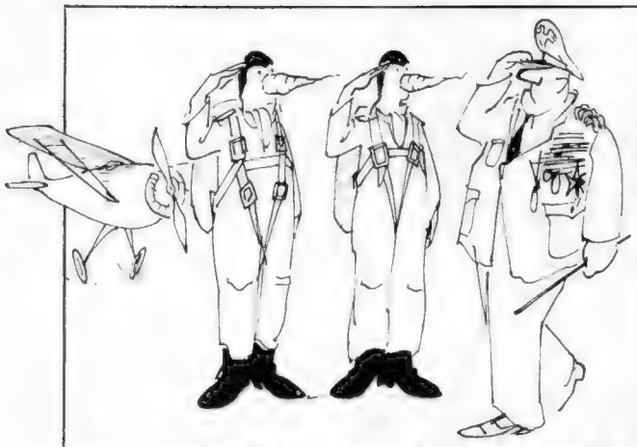
Goebel

Die Goebel-Unterschrift:

Jedes Meisterwerk trägt eine Unterschrift. Produkte aus dem Hause Goebel erkennen Sie an der Goebel-Unterschrift.

CREATON – die Tierfigurenserie aus Merkelbach Salzglasur. Das lebendige Kölschbraun, eine Merkelbach-Spezialität, verleiht den modern gestalteten Tierplastiken eine individuelle Note.
Design: Hanns Welling

Wenn Sie mehr Informationen über Produkte mit der Goebel-Unterschrift suchen, schreiben Sie uns:
Merkelbach Manufaktur, Abt. B 6, Postfach 157, 5410 Höhr-Grenzhausen.



„. . . vom Aufklärungsflug zurück, Herr Major!"

Durch Karotten besser sehen?

Im Zweiten Weltkrieg waren britische Flugzeuge wegen ihrer Radaranlagen besonders erfolgreich. Um den Feind irrezuführen, verbreitete der englische Geheimdienst das Gerücht, die Piloten würden täglich Karotten essen, um besser zu sehen. Tatsache ist: Karotten enthalten Provitamin A. Vitamin A ist für gutes Sehen wichtig. Bei normaler Ernährung gibt es keinen Mangel daran. Außerdem ist es in Leber, Eiern, Fleisch leichter vom Körper auszunutzen als das Provitamin der Möhren. Wie man sieht — Möhren ersetzen keine Radaranlagen.

Lesertip:

Das persönliche Geschenk

Ich sammle Rezepte und klebe sie in schöne Hefte — thematisch ordne ich nach Empfängern. Zum Beispiel: Schnelle Gerichte für berufstätige Freundinnen. Mit Inhaltsverzeichnis und Titel versehen, entstehen so sehr persönliche Geschenke. Außerdem macht es mir Spaß, die Rezepte zusammenzustellen, und gelegentlich probiere ich dabei selber etwas aus. Claudia Schuster

Bunte Milch macht mehr Spaß

Auch Milchmuffel trinken den Muntermacher, wenn er nicht ausgerechnet weiß aussieht. Die Gesellschaft für rationelle Psychologie in München stellte bei einem Test fest, daß von einer orange gefärbten Milch durchschnittlich 94 ccm und von der weißen Milch nur 77 ccm getrunken wurden. Wenn also jemand in der Familie keine Milch mag, können vielleicht Frucht- oder Schokoladenpulver helfen.

Thermometer statt Wangenprobe

Ob Babys Fläschchen die richtige Temperatur hat, brauchen Mütter nicht mehr an ihrer Wange zu testen. An der Babytherm-Saugflasche ist ein Thermometer angebracht. Die gefüllte Flasche läßt man etwa drei bis fünf Minuten stehen und kann dann genau die Temperatur des Inhalts ablesen. Wird die Flasche ausgekocht oder chemisch sterilisiert, nimmt man das Thermometer einfach ab. Der Nachteil: Babytherm-Flaschen gibt es nur mit dem Temperaturmesser. Da meist mehrere Flaschen fürs Kind gebraucht werden, hat man also unnützerweise auch gleich mehrere Thermometer. Die Flaschen gibt es in Drogerien, Apotheken und Baby-Artikel-Geschäften zum Preis von etwa 6,85 Mark zu kaufen. (Delta Chemie)

Sahne ist auch mit Süßstoff (un-)schlagbar

Für Diabetiker und Zuckerfeinde: Sahne läßt sich auch mit flüssigem Süßstoff aufschlagen. Zu einem Viertelliter gekühlter Sahne fügt man einen halben Teelöffel flüssigen Süßstoff und schlägt das Ganze zusammen steif.

Von Brigitte angeregt:

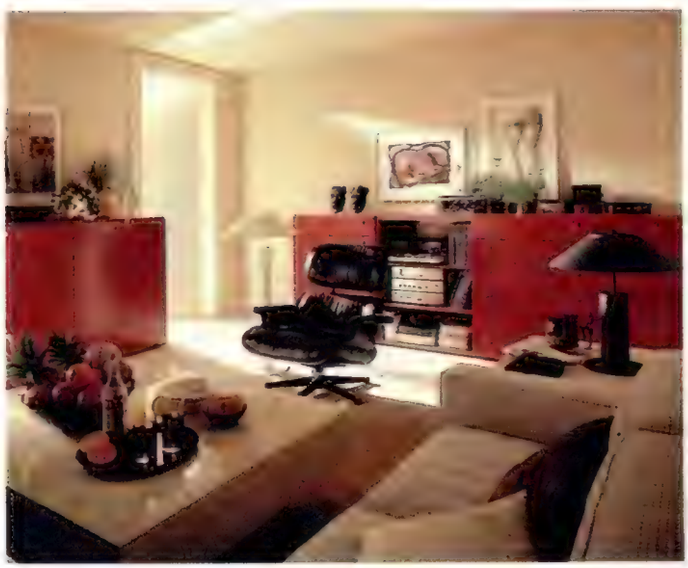
Backtrennpapier — jetzt überall zu kaufen!

Seit vielen Jahren arbeiten wir in der Brigitte-Versuchsküche mit Backtrennpapier, weil es so praktisch ist. Wir verwenden es für alle Arten von Gebäck, ob süß oder salzig, die sonst auf einem gefetteten Blech gebacken werden. Das Papier wird auf die Größe des Blechs zugeschnitten und ohne vorheriges Einfetten mit dem Gebäck belegt. Einen Bogen Backtrennpapier können Sie mindestens drei- bis viermal benutzen. Sie können es in vielen Haushaltswarengeschäften und den Haushaltswarenabteilungen der Kaufhäuser bekommen. Eine Rolle „Back-Sauber" enthält einen Bogen mit acht Meter Länge und 40 Zentimeter Breite und kostet etwa 3,50 Mark. (Back-Sauber von Dr. Oetker)

Zeichnung: Fritz Wolf

Elfenbein und Chinarot, zwei feine Farben

Fein wie die Farben ist auch die Einrichtung dieses Wohnzimmers: kostbar wirkende Lackmöbel, eine komfortable Sitzrunde, ein qualitätsvoller Teppichboden und dazu ausgesucht schönes Zubehör.



Die Farben in diesem Zimmer ergänzen sich harmonisch. Der Elfenbeinton der Lacktische wiederholt sich in Tapete, Teppichboden und Sitzgarnitur. Das Rot der halbhohen Schränke wird durch Schwarz als Zusatzfarbe noch unterstrichen.

Die halbhohen Schränke und die flachen Tische sind sogenannte Lackmöbel: Ihre Oberfläche ist in einem Spezialverfahren matt bis hochglänzend lackiert und an den Kanten sanft abgerundet. Lackmöbel wirken zwar besonders edel, sind aber durchaus nicht unerschwinglich. Die Schrankelemente (104 cm hoch, 80 cm breit, 52 cm tief) sind geschlossen mit Türen oder Schubladen und offen mit Borden zu haben und kosten zwischen 331 und 923 Mark. Ein flacher Couchtisch (105x105 cm, 35 cm hoch) kostet um 1465 Mark.

Möbel und Zubehör von: Schränke: Interlübke, 4840 Wiedenbrück; Tische: Reim-Interlinie, 8500 Nürnberg; Zweisitzer: Popo, 2800 Bremen; Einzelsessel: Vitra, 7858 Weil am Rhein; Teppich: Girmes, 4155 Grefraht; Tapeten: Idstein, 6000 Frankfurt.

Entwurf: Klaus Peters; Fotos: Ulrich Ruhde

Energie: Die große Verschwendung

Die größten Energiefresser sind die privaten Haushalte – sie verbrauchen in Deutschland fast 44 Prozent der Gesamtenergie. Ein Drittel dieser Menge könnten sie einsparen!

Wer hat hier schon wieder das Licht angelassen?" „Die paar Pfennige Strom – sei doch nicht so kleinlich!" Allabendlich wiederholt sich in vielen Familien dieses Ritual. Wachgerüttelt durch die sprunghaft steigenden Energiepreise und die Appelle der Politiker an Sparsamkeit und Staatsbürgersinn sind wir zur Besinnung gekommen. Die Frage, wo sich das Sparen lohnt, hat plötzlich Gewicht bekommen.

Zum Beispiel die Beleuchtung: Nur drei Prozent entfallen auf Licht und elektrische Hausgeräte, zwölf Prozent auf Warmwasserbereitung und Kochen und der gigantische Rest von 85 Prozent auf die Raumheizung.

Man wird also sinnvollerweise versuchen, in erster Linie bei den Heizkosten zu sparen. Zwar ist es bei uns nicht üblich, wie etwa in den USA, kurzärmelig in dampfenden Zimmern zu sitzen, aber ein wenig neigen wir auch zum Überheizen. Die gesündeste Raumtemperatur liegt zwischen 18 und 20 Grad. Individuell ist das Wärmeempfinden natürlich verschieden, aber auf 20 Grad kann man sich wahrscheinlich einigen. Jedenfalls, so rechnen uns die Experten vor, kann man durch das Senken der Raumtemperatur um nur ein Grad schon sechs Prozent der Heizenergie sparen.

Sehr viel Wärme geht durch schlechte Wärmedämmung bei Außenwänden, Dächern, Decken und Böden, Türen und Fenstern verloren. Haus- und Wohnungseigentümer können das durch mehr oder weniger hohe Aufwendungen, an denen sich der Staat beteiligt, ändern. Aber auch Leute, die zur Miete wohnen, haben die Möglichkeit, ihre Heizkosten zu senken.

- Die Räume, je nach Bedarf, unterschiedlich heizen: 20 Grad für Wohn- und Kinderzimmer, niedriger im Arbeitszimmer. 14 bis 16 Grad reichen fürs Schlafzimmer (lieber zusätzlich eine Wolldecke nehmen!), und in der Küche könnte man – wenigstens halbe Tage – die Heizung ganz abstellen, denn Herd und Kühlschrank heizen mit.
- Nachts oder wenn Räume nicht genutzt werden, die Temperatur auf etwa 10 Grad senken.
- Überall, wo's zieht, geht Wärme verloren. Also alle Fugen an Fenstern und Außentüren abdichten mit aufgeklebten Dichtungsbändern, Dichtmassen aus Silikon-Kautschuk oder Dichtleisten aus Kunststoffprofilen. Damit kann man, je nach (Wind-)Lage, fünf bis 15 Prozent Heizung sparen.
- Gezielt lüften. Lieber mehrmals am Tag zehn Minuten lang als ständig einen Fensterspalt offenlassen.
- Gardinen, Vorhänge und Rolläden schon bei Dämmerung schließen. Bei Frost vor Terrassentüren, auch vor Außentüren – falls kein Windfang vorhanden – eventuell Filzvorhänge anbringen (an kleinen Gardinenringen auf kleinen Haken).
- Daß Gardinen vorm Heizkörper oder gar Heizkörperverkleidungen Wärme schlucken, muß jedem klar sein. Wer Energie sparen will, läßt beides und kann noch zusätzlich die Wärme intensivieren, indem er die Wand hinter dem Heizkörper mit einer aluminiumbeschichteten Spezialfolie beklebt. Sie ist ein ausgezeichneter Wärmerückstrahler und isoliert gleichzeitig auch die Wand dahinter.

Heißes Wasser? Warm reicht auch!

Der nächstniedrigere Posten in der Reihe der Energieschlucker ist die Warmwasserbereitung.

Sie verschlingt etwa sieben bis zehn Prozent des Gesamtenergieverbrauchs im Haushalt. Auch hier können wir viel tun, um Energie zu sparen. Da gibt es zum Beispiel die (vermutlich weitverbreitete) Unart, das heiße Wasser beim Rasieren oder Zähneputzen einfach laufen zu lassen. Wußten Sie, daß Sie rund eine Kilowattstunde ungenutzt durch den Ausguß schicken, wenn Sie den Warmwasserhahn drei Minuten unnötig laufen lassen? Daß ein tropfender Wasserhahn 170 Liter Wasser im Monat verplempert?

Ein Duschbad kostet bei einer Dauer von sechs Minuten nur etwa ein Drittel soviel Energie wie ein Vollbad. Auch das sollte ▶

SIEMENS

Qualität lohnt sich.
NEU: Siemens-SUPER mit Gleitdüse – jetzt läßt sich hohe Saugkraft leichter lenken

Siemens-SUPER 6802

ELECTRONIC: regulierbare Saugkraft – einstellbar auf jedes Gewebe.

SAUGSTÄRKE: holt den Schmutz auch aus der Tiefe des Flors.

GLEITDÜSE: große Gleitfläche – starker Saugstrom.

Gleiten – statt schieben
Das Saugen geht jetzt flott von der Hand: kein mühevolles Hin- und Herschieben – nur noch kraftvolles Darübergleiten.

Schonen – statt strapazieren
Die Kraft aus bis zu 1000 Watt ist gewebegerecht anzupassen. Stufenlos läßt sie sich von sanft bis stark regulieren – elektronisch.

Bequem – statt mühsam
Auf Fußdruck zieht sich das Kabel automatisch ins Gerät. Einfach und hygienisch läßt sich die Filterkassette leeren.

Ausführlich informiert Sie unser Prospekt:
Schreiben Sie an Siemens, ZVW 15, D-8000 München 1, Postfach 103. A-1010 Wien, Nibelungengasse 15.

Ein Name hält Wort – Siemens

472136

Energie: Die große Verschwendung

man wissen. Aber vielleicht bedeutet manchem von uns das Sich-Rekeln in der Badewanne so viel Entspannung und Erholung, daß es die „Energievergeudung" voll aufwiegt, auch wenn sie bei einem Vier-Personen-Haushalt pro Jahr, in Zahlen ausgedrückt, 40 bis 90 Mark ausmacht.

Andere Sparmaßnahmen sind nichts weiter als ein Darandenken. So reicht es völlig aus,

- den Warmwasserspeicher nur auf die Temperatur einzustellen, die man wirklich braucht. Also auf „mittel" (55 Grad) statt auf „heiß" (85 Grad).
- im Kochendwassergerät nur so viel Wasser zu erhitzen wie nötig, und zwar unmittelbar vorm Benutzen;
- beim Durchlauferhitzer zum Schluß das Wasser weniger stark laufen zu lassen. Das Gerät schaltet sich aus, und man verwendet noch den letzten heißen Rest in der Leitung.

Beim Kochen sind 50 Prozent Ersparnis drin!

Unsere Kochgewohnheiten sind ein Faktor, der die Höhe der Stromrechnung erheblich mitbestimmt. Gehören Sie zu den Achtlosen, die das Wasser minutenlang weiterkochen lassen (statt die Platte schon vor dem Kochen abzuschalten), die die Platte bis zum Ende der Garzeit eingeschaltet lassen, die Töpfe mit kleinerem Durchmesser als dem der Platte verwenden, die ohne Topfdeckel auskommen? Dann sollten Sie Ihre Gewohnheiten einmal korrigieren! Wenn Sie sich von Ihren Kochsünden lossagen, können Sie immerhin bis zu 50 Prozent der für das Kochen benötigten Energie einsparen. Ein weiteres Plus verbuchen Sie bei diesem Verhalten:

- Bei Elektroherden nur Töpfe und Pfannen mit schwerem stabilem Boden verwenden. Achten Sie beim Neukauf von Töpfen und Pfannen darauf, daß der Boden ein bis zwei Millimeter nach innen gewölbt ist (an einer Tischkante messen!). Beim Erhitzen dehnt sich der Boden und liegt dann direkt auf der Platte.
- Kochen Sie so oft wie möglich im Schnellkochtopf — Sie sparen im Durchschnitt 15 Prozent Energie, manchmal auch mehr.
- Kochen Sie Kartoffeln und Gemüse je nach Topfgröße nur mit einer bis zwei Tassen Wasser. Natürlich mit geschlossenem Deckel — wie alle Gerichte, wenn nicht ausdrücklich das Rezept es anders verlangt.
- Schalten Sie bei Elektroherden rechtzeitig von der Ankochstufe 3 auf die Fortkochstufe 1. Wählen Sie auf der Automatikplatte gleich die richtige Gareinstellung (das kann je nach Topfinhalt verschieden sein — ausprobieren!). Nutzen Sie die Nachwärme der Platten aus: bei guten Töpfen fünf bis zehn Minuten vorher abschalten!
- Benutzen Sie den Backofen nicht, wenn Sie nur zwei Toaste überbacken wollen. Das geht auch in der Pfanne mit geschlossenem Deckel. Fleisch und Fisch sollten nur in den Ofen, wenn sie mindestens ein Kilo wiegen. Darunter ist es auf dem Herd billiger. Garen Sie im Backofen möglichst oft zwei Gerichte gleichzeitig, zum Beispiel Auflauf und Kuchen.
- Der Backofen muß nur in relativ seltenen Fällen unbedingt vorgeheizt werden. Sehr häufig können Sie das Gericht in den kalten Ofen schieben. Die im Rezept angegebene Garzeit verlängert sich dann um fünf Minuten. Aber da ein Elektroherd durchschnittlich 15 Minuten zum Vorheizen braucht, sparen Sie Energie und noch mehr, wenn Sie den Ofen fünf bis zehn Minuten vor Garzeitende abschalten.
- Und schließlich: Öffnen Sie die Backofentür nur, wenn es nötig ist!

Kühlschrank und Tiefkühler pfleglich behandeln

Zu den großen Stromschluckern zählen auch Kühlschrank und Gefriergerät. Beim Neukauf: Achten Sie auf die an jedem Gerät angebrachte Produktinformation, und vergleichen Sie die dort aufgezeichneten Werte für Energieverbrauch (und gegebenenfalls Wasserverbrauch) mit denen anderer Fabrikate. Die Anschlußwerte sind zwar relativ niedrig, aber Dauerbetrieb und Unachtsamkeiten im Gebrauch schlagen zu Buche. Man schätzt, daß man bei Kühlschränken etwa 17 Prozent, bei Tiefkühlgeräten sogar bis zu 35 Prozent Energiekosten einsparen kann.

- Kühlschrank und Tiefkühler möglichst nicht in die Sonne und nicht neben Heizung, Herd oder Geschirrspüler stellen. Der Tiefkühler steht am besten im Keller.
- Die Lüftungsgitter oder -schlitze dürfen nicht zugestellt werden und sollten von Zeit zu Zeit entstaubt werden. Auch die Rückwand ab und zu säubern.
- Die Tür nicht öfter und länger als notwendig öffnen! Vorher überlegen, was man hineinlegen (eventuell sammeln) oder herausnehmen will.
- Regelmäßig abtauen! Es darf nur eine leichte Rauhreifschicht am Verdampfer sein. Zwei Millimeter Reifansatz an Kühlschrank oder Gefriergerät kosten schon 15 Prozent mehr Energie als gar keiner, ein Zentimeter sogar 75 Prozent mehr!
- Im Kühlschrank nicht zu niedrige Temperaturen einstellen! Eine um zwei Grad höhere Temperatur, zum Beispiel von fünf auf sieben Grad angehoben, spart rund 16 Prozent Energie.
- Tiefkühler nicht auf „super" stellen, wenn kleine Mengen eingefroren werden (bis zu einem Kilo).

Waschmaschine: Skepsis beim Sparprogramm

Waschmaschinen brauchen die meiste Energie zum Aufheizen des Wassers, und da läßt sich sparen. Überlegen Sie:

- Reicht für leicht verschmutzte Kochwäsche nicht das 60-Grad-Programm? Die Vorwäsche braucht sie sicher nicht — die ist nur bei stark verschmutzter Wäsche nötig.
- Ist die Trommel immer ganz gefüllt? Weniger Wäsche kostet genausoviel.
- Hat Ihre Maschine ein Sparprogramm? Lernen Sie damit umgehen, weil Sie dieses Sparprogramm teuer zu stehen kommen kann: Damit dürfen Sie nur die Hälfte der normalen Menge Wäsche waschen. Sie sparen dabei zwar im Moment 25 bis 35 Prozent. Machen Sie das aber zweimal hintereinander, kostet es Sie ein Drittel mehr Energie und Wasser als eine volle Füllung mit einem Normalprogramm.

Geschirrspüler: Per Hand wär's billiger

Auch der Geschirrspüler gehört zu den „Großverbrauchern", dessen Energie-Appetit Sie zügeln können, wenn Sie ihn mit ▶

Wir sollten öfter miteinander sprechen. Ruf doch mal an...

Gespräche bringen Menschen einander näher. Auch über Ländergrenzen hinweg. Damit Europa nicht nur ein Schlagwort bleibt, sondern lebt. Das Telefon ist der schnellste Weg der Verbindung von Mensch zu Mensch. Ruf doch mal an!
Es geht so einfach. Sie können selbst wählen. Direkt. Von Ihrem Telefon zu Hause aus. Und – es kostet weniger als Sie denken. Ruf doch mal an...!

Post

damit Sie in Verbindung bleiben

Bis Ihre Gans schön knusprig ist,
ist Ihr Backofen ganz schön krustig.

Enablitz reinigt selbsttätig über Nacht.

Enablitz Aktiv-Schaum haftet selbst an senkrechten Flächen. Wichtig für die gründliche Reinigung Ihres Backofens ist, daß der Schaum überall einwirken kann, wo er aufgesprüht wird. Der stabile Enablitz-Schaum bleibt haften, ohne gleich wieder herunter zu laufen und kann so auch an senkrechten Flächen seine ganze Kraft entfalten.

Enablitz erledigt Ihre Arbeit – während Sie schlafen. Enablitz einfach in den kalten Backofen sprühen und mehrere Stunden einwirken lassen. Am besten geben Sie dem Aktiv-Schaum eine Nacht Zeit, auch die hartnäckigsten Verkrustungen gründlich zu lösen.

Rückstände nur noch feucht auswischen. Am nächsten Morgen werden die gelösten Rückstände nur noch mit einem feuchten Tuch herausgewischt. Ihr Backofen ist wieder appetitlich sauber.

**Enablitz-
Backofen- und Grillreiniger.
Reinigt selbsttätig und
gründlich über Nacht.**

Energie: Die große Verschwendung

dem richtigen Programm füttern. Das heißt:

- Nur das Universalprogramm nehmen, wenn Sie Geschirr fast aller Verschmutzungsgrade haben.
- Es ist in jedem Fall rationeller, einen angebrannten Topf von Hand zu waschen, statt seinetwegen das ganze Geschirr dem Programm für „Härtefälle" zu unterwerfen.
- Das Kurz-, Schon-, Fein- oder Sparprogramm häufiger benutzen! Lieber mal einen stärker verschmutzten Teller vorher unter (kaltem!) Wasser abspülen.
- Und natürlich muß die Maschine immer ganz gefüllt sein. Auch im Ein-Personen-Haushalt! Lieber billiges Geschirr zukaufen!

„Kleinkram" summiert sich

Sieht man sich nun einmal unter den mittleren und Kleinverbrauchern unter den Elektrogeräten um, so wird sofort eines deutlich: Die Entscheidung über ihren Einsatz und die Dauer des Einsatzes wird in vielen Fällen subjektiv sein (und dementsprechend Zündstoff für Familien-Streitgespräche liefern). Über den Nutzeffekt einer Waschmaschine dürfte kein Zweifel bestehen, aber ob der Kaffee unbedingt im Automaten herzustellen ist, hängt hauptsächlich von der Einstellung ab. Viel einzusparen ist durch Nichtgebrauch, auf den einzelnen Haushalt bezogen, nicht.

Doch daß sich auch kleine Beträge addieren, bekommen wir zu spüren, zum Beispiel, wenn wir mit der Beleuchtung allzu verschwenderisch umgehen. Wir erinnern uns: Eine Glühlampe verbraucht im Schnitt wenig Strom. Eine 60-Watt-Lampe kann etwa 17 Stunden brennen, erst dann hat sie eine Kilowattstunde verbraucht. Dennoch steht der Posten „Beleuchtung" (siehe Tabelle „Stromverbrauch") bei den Großverbrauchern.

Licht sparen, heißt zunächst einmal: Die Raumbeleuchtung richtig planen. Der ständig eingeschaltete sechsarmige Lüster in der Zimmermitte zum Beispiel ist ein glatter Energieräuber. Die Lampe über dem Eßtisch, die Leselampe bei der Couch oder dem Armsessel erfüllen ihren Zweck besser.

Aber man sollte nicht übertreiben. Wer nun meint, besonders ökonomisch zu sein, wenn er jedesmal beim Verlassen eines Raums das Licht ausknipst, um es nach zwei, drei Minuten wieder anzuknipsen, der wirtschaftet sogar eher kostspielig, denn jedes An- und Abschalten verkürzt das Leben einer Glühlampe. (Erst bei einer Pause von über zehn Minuten wird eine solche Maßnahme wieder sinnvoll.)

Besonders betroffen sind davon Leuchtstofflampen, die eine Lebensdauer von etwa 10 000 Stunden haben – bei jeder Schaltung aber drei Stunden davon einbüßen.

Wer noch Zweifel haben sollte, ob der Preis, die Anstrengungen zu sparen, wert ist, der darf sich von den Energie-Experten eine Rechnung aufmachen lassen. Sie lautet: Rund ein Drittel des Geldes, das wir für Haushaltsenergie bezahlen, werfen wir zum Fenster hinaus – vorausgesetzt, wir müssen uns in allen Punkten der Anklage wegen Verschwendung für schuldig bekennen.

Und wieviel ist das in Mark und Pfennig? Nehmen wir an, unsere Jahresstromrechnung beträgt 1500 Mark, die für Heizöl 2400 Mark. Ein Drittel der Summe von 3900 Mark sind immerhin 1300 Mark. Lohnt sich das nicht?

Die großen Stromschlucker

Geräteart	Circa-Jahresverbrauch in Kilowattstunden in einem Vier-Personen-Haushalt	Anwendung
Elektrische Zentralheizung	22 000	Ca. 8 Monate
Gefriertruhe, 300 l	1 100	Jahresbetrieb
Durchlauferhitzer	1 050	4 Bäder pro Woche, 40° C
Kochendwassergerät, 5 l	1 000	25 l am Tag
Herd	800	1x Essenkochen am Tag, 1x Kuchenbacken pro Woche
Geschirrspülmaschine	750	1 Füllung am Tag
Kühlschrank, 140 l (3 Sterne)	530	Jahresbetrieb
Beleuchtung	438	5x 60 W, 4 Std. am Tag
Wäschetrockner	420	64 kg Wäsche pro Monat
Waschvollautomat	410	64 kg Wäsche pro Monat
Heizlüfter, 2 kW	400	2 Std. an 100 Tagen

Die mittleren Stromverbraucher

Geräteart	Circa-Jahresverbrauch in Kilowattstunden in einem Vier-Personen-Haushalt	Anwendung
Farbfernseher	260	2 Std. am Tag
SW-Fernseher	125	2 Std. am Tag
Dunstabzugshaube	115	2 Std. am Tag
Grillgerät	105	2 Std. am Tag
Kaffeeautomat	60	8 Tassen am Tag
Bügelmaschine	50	4 kg Wäsche

ZUM NACHMACHEN

Über 200 Hamburger Kinder zwischen 4 und 14 Jahren machten bei einem großen Adventskalender-Bastelwettbewerb mit. Diese zwölf Ergebnisse fanden wir ganz besonders einfallsreich.

Christian, der diesen Stiefel gebastelt hat, lebt wohl auf großem Fuß: Der Schuh hat Baseballspieler-Format. Das Material: feste, rot bemalte Pappe mit echtem Knopf und echtem Senkel. An jedem Adventstag darf ein Bonbon mit Herz abgepflückt werden, am Heiligen Abend sogar zwei.

Susanne, so scheint es, liebt das Glücksspiel. „Erst Geld einwerfen, dann ziehen" steht auf dem Automaten. An weniger Betuchte hat sie aber auch gedacht: Die Streichholzschachtelfächer öffnen sich auch ohne Geldeinwurf.

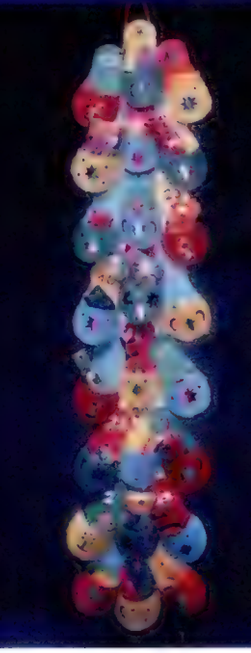
Don Quichotte würde sich freuen über Susannes Rosinante. Auf jeder ihrer Papierseiten schaukelt sie zwölf sternengeschmückte Fenster durch die Gegend. Dahinter stecken bunte Bilder zum Anschauen. Mähne und Schwanz sind aus Wollresten fabriziert.

Kay weiß, wo's langgeht: Jeden Tag klettert der Weihnachtsmann eine Stufe näher zum Christkind empor. Der Besitzer des soliden Sperrholzhauses darf sich dafür täglich ein kleines Päckchen von der Leitersprosse abschneiden.

Aus einem goldgespritzten Blumenübertopf, einem zarten Häkelnetz und einer dicken Papierkugel konstruierte Gabi einen Fesselballon. Ist der Ballast, 24 kleine Säckchen, abgeworfen, landet das Christkind pünktlich zu Weihnachten.

Alexandra hat einen ganzen Tortendeckchenchor auf einem puderzuckerbestreuten Tablett antreten lassen. Die Mädchen sind entschieden in der Überzahl. Die Knaben schauen dafür um so würdiger drein. Hebt man die kleinen Figuren hoch, steckt etwas Süßes darunter.

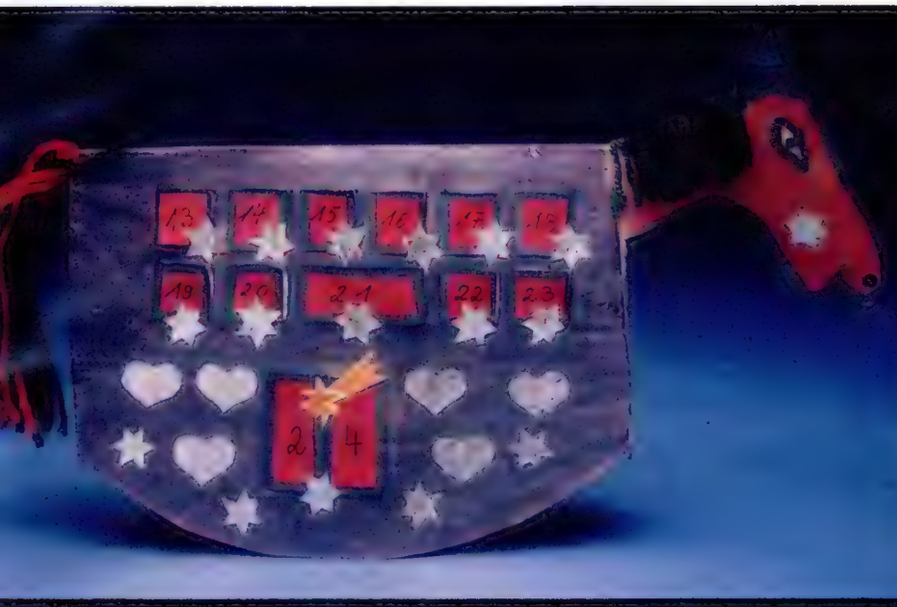
Julia schenkt sich selbst lauter gute Vorsätze. „Sei zu deiner Mutter besonders freundlich", „Hilf beim Tischabräumen" und 22 weitere Aufforderungen stecken in den durchsichtigen Tütchen, die an einer dicken Wattewolke hängen. Als kleiner Trost dazu: für jeden Tag ein bunter Stift.



Pantoffel-Parade: Damit sie auch bei schwereren Überraschungspäckchen nicht auseinanderbricht, hat Markus alle Pantoffeln auf einen stabilen Pappstreifen geklebt. Dann wird der lange Streifen an die Wand gehängt.

Silkes Käseschachtelzug ist beliebig verlängerbar. 24 Waggons mit jeweils einem Päckchen im Bauch wären der Idealfall. Wenn dann jeden Tag ein Wagen abgeschnitten wird, pfeift zum Schluß nur noch die Lokomotive die Weihnachtsfeiertage ein.

Von Kindern für Kinder: Adventskalender



Bei Jeanette kommt der Nikolaus im prächtigen Schlitten persönlich vorgefahren. Plüsch- und Filzreste, Watte für den Bart, Pappe und viel Geschenkpapier brauchte sie dafür. Der Schlitten ist vollgepackt mit kleinen, numerierten Überraschungen.

Marion wird sicher mal eine berühmte Patisserie-Bäckerin. Der Lebkuchen-Tannenbaum sieht jedenfalls schon richtig profihaft aus. Mit winzigen Plätzchenformen hat sie 24 Löcher ausgestochen, in jedes ein Bild hineingeklebt und das Ganze mit Glanzpapier wieder verschlossen.

Und es bewegt sich doch! Ankes Karussell hat in der Mitte eine Pappröhre, mit deren Hilfe es sich richtig drehen kann. Natürlich nicht zu schnell, damit die Päckchen nicht von den Sitzen fallen. Das Nachbauen ist gar nicht so schwierig. Wie wär's? Versuchen Sie doch mal einen dieser Vorschläge!

Fotos: Ulrich Ruhde

Ihre goldene Uhr –
Zeitmesser und Schmuckstück.

Wenn Sie auf der Suche nach einer neuen Uhr sind, dann sind es eigentlich zwei Dinge, die es zu beachten gilt. Einmal: die Technik und die Zuverlässigkeit, die Sie von Ihrer neuen Uhr erwarten. Zum anderen ist Ihre Uhr auch ein Schmuckstück, an dem Sie und Ihr persönlicher Geschmack gemessen werden.

Der Fachmann für Uhren, Schmuck und Zeitmeßtechnik mit seiner speziellen Ausbildung und fachlichen Schulung, kann Ihnen einen umfassenden Überblick geben über alles, was der Markt zu bieten hat – sowohl an Altbewährtem, als auch an Neuem.

Wichtig ist, daß Sie über Uhren in ihrer technischen Funktion und als Schmuckstück gut und fachmännisch beraten werden.

Lassen Sie sich z. B. einmal über Neuentwicklungen bei Quarzuhren informieren. Mit Zeiger- und Zifferblattanzeige haben Sie die neueste Technologie, verbunden mit der klassischen Zeitanzeige. Aber auch Digitaluhren mit Zifferanzeige entsprechen der neuen Technik und präzisen Zeitangabe. Quarzuhren sind mittlerweile extrem flach und elegant geworden.

Lassen Sie sich dann z. B. auch darüber informieren, welche Goldlegierung Ihre neue goldene Uhr haben sollte: 585er oder 750er Goldlegierung? In Weißgold oder Gelbgold?

Wenn Sie also beim Kauf Ihrer goldenen Uhr sicher sein wollen, daß der Preis auch der Güte des Materials und der Qualität der Verarbeitung entspricht, dann wenden Sie sich an den Fachmann Ihres Vertrauens.

Vor allem – lassen Sie sich bitte Zeit. Denn schließlich geht es hier um eine ganz persönliche, individuelle Entscheidung, die sich am besten in ruhiger, freundlicher Atmosphäre treffen läßt. Der Kauf einer goldenen Uhr ist Vertrauenssache. Hat man dann einen kompetenten Gesprächspartner, der rund um die Uhr, ihre Technik und ihre Bedeutung als Schmuckstück, alles weiß, dann werden Sie lange Freude daran haben.

Und denken Sie auch an den qualifizierten Service, den Ihnen das Fachgeschäft von der Pflege und Reparatur traditioneller Schmuckstücke bis zur elektronischen Prüfung modernster Zeitmesser bietet.

Gut beraten sind Sie dort, wo Sie dieses Zeichen finden.

Fachbetrieb
für Uhren,
Schmuck und
Zeitmeßtechnik

echtes GOLD 585

Ein bißchen Gold

International Gold Corporation · Tal 48 · 8000 München 2 · Kennbuchstabe F2

sagt doch alles.

Bauernschrank aus Oberfranken

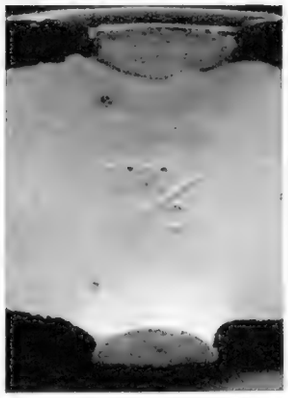
Dieser Wirtschafts-, Küchen- oder Brotschrank entstand im frühen 19. Jahrhundert. Wahrscheinlich besaß er damals noch Füße oder Kufen.

Schränke dieser Art wurden früher auf dem Lande als Wirtschafts- oder Küchenschränke verwendet und oft als „Brotschrank" bezeichnet. Heute nennt man sie manchmal auch „Hungerschrank", was aber sicher nur als übersteigerter Hinweis auf die gute Verschließbarkeit zu betrachten ist. Wahrscheinlich wurde dieser Schranktyp im oberfränkischen Bereich entwickelt. Charakteristisch sind die große Tür auf der rechten Seite und die Reihe der Schubladen links daneben. Das Rahmenbrett der Tür greift dabei mit breitem Falz auf die Frontbretter der Schubladen über, so daß man mit nur einem Schlüssel, dem Türschlüssel, sowohl Tür wie Schubladen verschließen kann. Die Konstruktion des Schrankes, der aus dem frühen 19. Jh. stammt, ist solide, aber schmucklos. Zierformen finden sich nur als Profilleisten an Sockel und Kopf. Praktischen Wert hat die runde, gelochte Blechplatte in der oberen Hälfte des Türblattes: Sie dient zur Belüftung des Schrankes. Bei älteren Wirtschaftsschränken waren statt dessen meist holzgeschnitzte oder aus Stäben zusammengefügte Gitter eingesetzt.

Wahrscheinlich hat dieser Schrank einmal Füße gehabt, vielleicht auch seitliche Kufen. Denn für die Trockenhaltung und gute Belüftung der Lebensmittel war es notwendig, den Schrank vom Boden anzuheben. Mit seinen kleinen Abmessungen von 122 cm Höhe, 95 cm Breite und 37 cm Tiefe ist er für unsere heutigen Wohnverhältnisse genau richtig. Sein Handelswert beträgt etwa 1200 Mark.

Blumenübertopf mit zwei Vasen

Wie beinahe alle Zweige des Kunsthandwerks verzeichneten auch die Keramikwerkstätten in der Jugendstilzeit (1895–1905) einen neuen künstlerischen Aufschwung. Daß sich die Werkstätten dabei nicht nur auf wenige hervorragende Arbeiten beschränkten, sondern gute Gebrauchsgüter aller Art in größeren Mengen produzierten, ist den industriellen Fertigungsmethoden im ausgehenden 19. Jahrhundert zu verdanken. Auch dieser schöne Blumenübertopf, auch Jardinière genannt, mit den beiden dazugehörigen, 20 cm hohen Vasen aus Porzellan ist ein solches Serienprodukt. Die Garnitur stammt aus den 1871 gegründeten böhmischen Eichwälder Porzellan- und Ofenfabriken Bloch und Co. (später hießen sie Eichwälder Porzellan-, Ofen- und Wandplattenfabriken). Charakteristisch für den Jugendstil sind hier die beschwingten Gefäßformen, der reizvolle Blütenschmuck und die dem Floralen entlehnte Gestaltung der Henkel. Typisch für eine frühe Entstehung um 1900 ist zugleich eine gewisse Strenge in der Gesamtform der Garnitur. Die Farben sind sehr schön aufeinander abgestimmt: Grundfarbe ist ein leuchtendes Blattgrün, beim Blumenübertopf durch das Flaschengrün der Henkel und des oberen Randes betont. Die gebündelten Blumen sind in zartem Rosa gehalten, die Stiele und das erhabene Band unten am Gefäß in hellem Grün, ebenso die Henkel der Vasen. Solche Garnituren sind heute kaum je komplett erhalten. Der Wert dieser seltenen Garnitur: 800 bis 900 Mark.



Diese dekorative Porzellangarnitur für Topfpflanzen und Schnittblumen (oben) ist laut Marke (rechts) um 1900 in den Eichwälder Porzellan- und Ofenfabriken entstanden.

Alle Antiquitäten auf dieser Seite sind Einzelstücke. Ähnliche finden Sie jedoch im Handel.

Fotos: Stephan Cropp, Reger/Herbert Brendel

Wohngebrauchsgegenstände: praktisch, schön und preiswert.

Regiestuhl ACTOR
Der klassische Regiestuhl aus Buchenholz mit Segeltuchbespannung ist besonders preiswert.
Das Besondere an ihm ist sein hoher Sitzkomfort. Die schwenkbare Rückenlehne erlaubt ein bequemes Sitzen in jeder Lage.
Man kann bequem gerade sitzen und sich genauso bequem entspannt zurücklehnen.
Preis DM 49,50 (empf. Verkaufspreis)

Schülerarbeitstisch PITT
Ein stabiler und praktischer Arbeitstisch zum Selberzusammenbauen. Mit vier Flügelschrauben kann man die Tischplatte in der Höhe und in der Neigung stufenlos verstellen.
Das Material: Feinspanplatte mit Buchenumleimern. Oberfläche geschliffen.
Preis DM 189,– (empf. Verkaufspreis)

Schaukelstuhl
Der klassische Schaukelstuhl aus Bugholz. Material: Gebogenes Buchenholz, naturfarbig oder schwarz lackiert, Sitz und Rückenlehne aus handgefertigtem Rohrgeflecht.
Funktion und Schönheit, industrielle Serienfertigung und handwerkliche Tradition, verbinden sich hier in einmaliger Weise.
Preis DM 356,– (empf. Verkaufspreis)

Sofa NAUTIC
Zweisitzer-Sofa mit Unterbau und losen Sitz-, Rücken- und Seitenkissen.
Ein besonderes Merkmal sind die flexiblen Rücken- und Seitenlehnen Sie geben bei Belastung leicht nach und ermöglichen damit bequemes Sitzen.
Preis DM 595,– (empf. Verkaufspreis)

Regal ASKARI
Zwei Leitern werden mit zwei Rundstäben verschraubt und drei Fachböden eingehängt. Das ist der Grundtyp ASKARI. Dann kann man in der Höhe und in der Breite beliebig auf- und anbauen.
Regalleitern Buche massiv, Fachböden Buche furniert, farblos lackiert.
Maße: Höhe 75 cm, Breite 64 cm, Tiefe 28 cm. Preis: Grundelement DM 89,–, Anbauelement DM 69,– (empf. Verkaufspreis)

Alles zu haben bei den Einrichtungshäusern der GRUPPE S.
(siehe Spalte nebenan)

1000 Berlin 15, Wohnen 2001, Kurfürstendamm 175, Tel. 8836427
2000 Hamburg 1, 2C-Möbel, Gertrudenkirchhof 9, Tel. 325666
+ Hamburg 19, Schulweg 35–41, Tel. 403508
+ Elmshorn, An der B 5, Tel. 81077
2240 Heide, Die Wohnform, H. Busch & Sohn, Große Westerstr. 1, Tel. 73484
2250 Husum, Einrichtungshaus Hansen, Neustadt 66–68, Tel. 2960
2400 Lübek, WOHNEN individuell Fischergrube 74, Tel. 75558
2800 Bremen, Popo Sitzmöbel und Stehschränke GmbH, Auf den Häfen 16–17, Tel. 75757
2850 Bremerhaven, Die Wohnstube, Bürger 104, Tel. 46108
2900 Oldenburg, Stadt-Studio Niedersachsenhus, Herbartgang 13, Tel. 14849
3000 Hannover, Möbel-Magazin, Am Aegi 1, Tel. 17831
3550 Marburg, Aslak, H. Strack-Kress, Gutembergstr. 17, Tel. 21591
+ 6400 Giessen, Neustadt 13
4000 Düsseldorf, Das Magazin, Herzogstr. 102, Tel. 375731
4400 Münster, Wohnshop Rincklake van Endert, Weseler Str. 253, Tel. 40531
4630 Bochum, Einrichtungshaus Herbert Astroh, Kortumstr. 120–130, Tel. 15063
4780 Lippstadt, M.A.K.-Möbel aus dem Karton, Am Tiergarten 13, Tel. 4713
4800 Bielefeld, Raum u. Form Nettelstroth Heepener Str. 171–176, Tel. 323172
5000 Köln, Form & Farbe GmbH & Co. KG, Hahnenstr. 11, Tel. 218306
5400 Koblenz, Neues Wohnen, Conrad, Viktoriastr. 34, Tel. 36840
5760 Arnsberg 1-Neheim, Die Wohnung, Möbel zum Mitnehmen, Apothekerstr. 53, Tel. 25615
5880 Lüdenscheid-Hellersen, Möbel-Sonneborn, Kalver Str. 18, Tel. 4415
6000 Frankfurt/Main, TREND MØBELHUS Jahnstr. 48 + 60/Ecke Oederweg, Tel. 555434 + Dreieich-Sprendlingen
6100 Darmstadt, Möbelstubb, Jutta Grote-Mismahl, Eckhardtstr. 33 1/2, Am Rhönring, Tel. 79296
6300 Lahn/Dutenhofen 2, Wohnwelt Dutenhofen, An der B 49, Tel. 2654
6380 Bad Homburg, Möbel-Meiss KG, Luisenstr. 94–98, Tel. 20011
6520 Worms, scan-möbel-design, Römerstr. 43, Tel. 6998
6635 Schwalbach/Ensdorf, Möbelmarkt Ensdorf, Tel. 5181
+ 6680 Neunkirchen/Wellesweiler, Möbel-Martin, Tel. 41031
6800 Mannheim, Skan-Möbel, M 2.8, Tel. 102440
6990 Bad Mergentheim, Mergentheimer Einrichtungshaus, Im Johanniterhof, Tel. 7777
7000 Stuttgart, MAGAZIN GmbH, Lautenschlagerstr. 22, Tel. 293206
7060 Schorndorf, „Die Stube", Hetzelgasse 13, Tel. 65568
+ 7065 Winterbach, Bachgasse 2,
7210 Rottweil, Möbel-Merz, Metzgergasse 11–15, Tel. 6285
+ 7239 Oberndorf, Modern Wohnen, Jumbo-Center, Lindenhof, Tel. 4015
7410 Reutlingen, Skan-Möbel, Unter den Linden 16, Tel. 38595
7500 Karlsruhe, Studio „L", Neue Kaiserpassage 18, Tel. 24781
7530 Pforzheim, JUNGES WOHNEN, SCHMITT & CHARISSE, Schloßberg 19, Tel. 33889
7750 Konstanz, Holzkiste Schenken & Wohnen, Inh. Günter Mühle, Zollernstr. 10, Tel. 26781
7800 Freiburg, Einrichtungen Hartmann, Im Karlsbau, Tel. 275252
7886 Murg, Möbel-Brotz, An der B 34, Tel. 6721
7980 Ravensburg, Katarina's Mobelladen, Möbel zum Mitnehmen, Goldgasse 8 (beim Orion), Tel. 21742
7990 Friedrichshafen, Möbel-Bodenmüller, Ecke Eugen-/Werastraße, Tel. 21016
8000 München 2, Möbel-Oase GmbH, Tal 58, Tel. 298595
8225 Traunreut, Einrichtungshaus Bachmayer, W.-v.-Siemens-Str. 38, Tel. 2317
8390 Passau, Denk, Wohnen und Basteln, Wittgasse 4–6, Tel. 36530
8398 Pocking, Möbel-Weber, Bad Füssinger Straße 1, Tel. 1801
+ 8345 Birnbach, Tel. 575
8400 Regensburg, Möbel-Welck, Obermünsterstr. 11, Tel. 59016
8440 Straubing, S. A. M. Skandinavische Abhol Möbel, Innere Passauerstr. 13, Tel. 5366
8500 Nürnberg, S. A. M. Skandinavische Abholmobel, Kilianstr. 92, Tel. 353431
8720 Schweinfurt, Kröner-Einrichtungen, Spitalstraße 27, Tel. 1255
+ An den Schanzen
8753 Obernburg, Wohn-Center Spilger, Römerstr. 115, Tel. 4012
8800 Ansbach, Die Einrichtung Worrlein, Karlstr. 7, Tel. 2313
8925 Altenstadt, Mobel-Centrale, Schongauer Str. 40, Tel. 3098

Für kleine Finger griffig und pfiffig

Sortieren

Rasseln

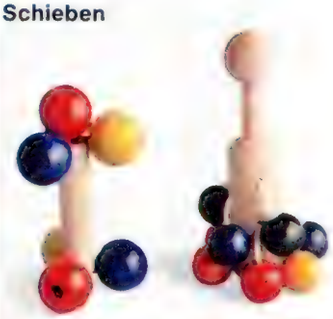
Biegen

Rollen

Stapeln

Stecken

Schieben



Schütteln

Greifen

Drehen

Bewegen

Schaukeln

Sehen, anfassen und begreifen – mit diesem Holzspielzeug lernen Babys, ihre Finger zu bewegen. Es ist sorgfältig verarbeitet, wasserfest und mit ungiftigen Farben lackiert. Zu haben im Fachhandel oder im Versand.

Rollen: Der kugelige Autofahrer hat ein lachendes und ein brummiges Gesicht. (13,30 Mark)

Sortieren: Schon Einjährige lernen, die richtigen Steine ins richtige Loch zu stecken. (30 Mark)

Rasseln: Das macht den Kleinsten Spaß. (Greifling, links: 8,10 Mark; Lingula, rechts: 12 Mark)

Biegen: Stäbe und Kugeln machen jede Bewegung mit. (Girali 1: 11,40 Mark)

Stecken: Riesensteckbrett und Rundhölzer, schön fürs Bauen. (29,80 Mark)

Stapeln: Steine unterschiedlicher Größe werden zum Turm. (21,70 Mark)

Greifen: Das ist wieder etwas für ganz Kleine. (Girali 12, oben: 10,40 Mark; Girali 21, unten: 8,90 Mark)

Schieben: An Sputnik erinnert der Würfel mit den beweglichen Stangen. (Pari: 14,75 Mark)

Schütteln: Krachmacher für kräftige Fäuste. (Tocco, links: 8,30 Mark; Dolio, rechts: 21,15 Mark)

Schaukeln: Schnecke, Fisch, Maus, Huhn, Hase, Ente mit Kugelbauch. (Coccoli: Stück 7 Mark)

Drehen: Alle Einzelteile sind leicht zu greifen. (Girali 10: 11,40 Mark)

Bewegen: Vier Ringe wandern um eine Kugelkette. (Girali 3: 14 Mark)

Fotos: Ulrich Ruhde
Hersteller: Lienau, Naef, Selecta, Steinmaier

Bestelladresse: Friedr. Lienau, Hansastr. 52, 2000 Hamburg 13. Versand per Nachnahme; zu den Preisen kommen Porto- und Verpackungskosten.

»Du, jetzt weiß ich, wo der Regenbogen herkommt.«

Die Welt ist voller Wunder. Die Erde ist interessant und schön. Viele Geheimnisse gibt es und viele Freuden. Das sollten Ihre Kinder erkennen; so früh wie möglich. Damit sie es ein Leben lang nicht vergessen.

Hier einige ausgewählte Kinderbücher:

Mein erstes Buch von Himmel und Erde.
Ein informatives und zugleich ein unterhaltsames Buch über alles, was Kinder von Sonne, Mond und Sternen und auch von der Erde wissen wollen.
Von Joe Kaufman.
65 Seiten, ab 7 Jahre, DM 24,–.

Rund ums Schiff.
Von der Arche Noah zum modernen Großcontainer.
Ali Mitgutsch malte ein quirliges, lustiges Bildersachbuch für kleine und für große Kinder.
48 Seiten, ab 8 Jahre, DM 22,–.

Geheimnisse des Alltags.
Hans Jürgen Press stellte 125 spielerische Experimente mit Erscheinungen der Natur und der Technik zusammen, zum Nachexperimentieren. Er gibt auch naturwissenschaftliche Erklärungen.
134 Seiten, ab 10 Jahre, DM 15,80.

Ravensburger Kinderatlas.
Ein packendes Entdeckerbuch und zugleich eine ausgezeichnete Hilfe für den Geografieunterricht. Mit vielen Details.
100 Seiten, ab 8 Jahre, DM 19,80.

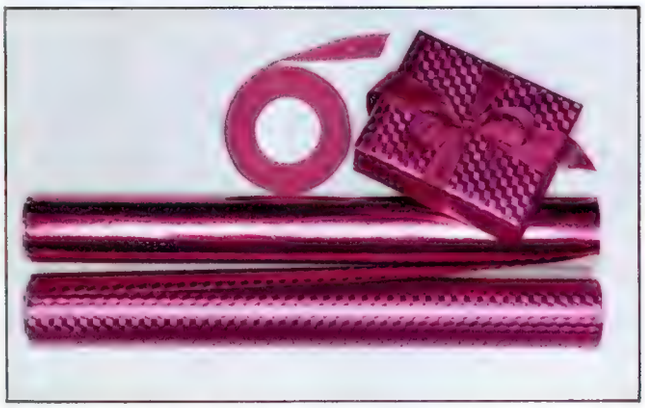
Ravensburger Liederspielbuch für Kinder.
Ein Liederbuch zum aktiven Mit-Spielen mit über 70 Liedern und Versen.
Von Dorothée Kreusch-Jacob. 60 Seiten, ab 3 Jahre, DM 19,80.

Ravensburger Kinderbücher – für jedes Alter die richtigen.

Ravensburger®

Tannenbaumschmuck Ton in Ton

Wie schön klassischer Tannenbaumschmuck aussehen kann, wenn man ihn Ton in Ton zusammenstellt, sehen Sie hier an den Beispielen Weihnachtsbaum und Adventskranz. Der Baum ist in Silber – mit grauen Kerzen – dekoriert, der Kranz ist in Violett geschmückt. Alle Anhänger sind nach alter Tradition in schönen Formen mundgeblasen. Sie sind nur als Gesamt-Paket in Silber oder Violett zu haben. Was jedes Paket enthält, sehen Sie auf dem großen Foto rechts: 12 Stumpenkerzen, 6 Vögel, 12 Kugeln und je 6 Herzen, Tannenzapfen, Nüsse, Glocken und achteckige Kugeln mit Stern. Dazu gehören noch 12 Kerzenhalter aus schwarzem Metall. Preis: 145 Mark. Passende Ersatzkerzen in Grau oder Dunkelviolett: 9 Mark pro 12 Stück. Farblich abgestimmt ist das Geschenkpapier. Je 10 Meter glänzend glatt und 10 Meter in Karostruktur mit 20 Meter Schleifenband kosten 29 Mark. In Violett (siehe Foto unten) oder Silber. Alles bei Beck, Marienplatz 11, 8000 München 2.



Alle Modelle, die dieses B tragen, sind von Brigitte entworfen

Im nächsten Heft: Schöne Unterwäsche aus Seide mit Spitze

BRIGITTE-EXTRA-MODELL • BRIGITTE-EXTRA-MODELL • BRIGITTE-EXTRA-MC

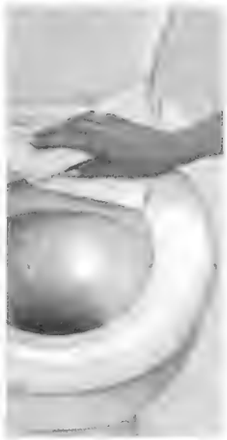
Fotos: Peter Flander

DELL ● BRIGITTE-EXTRA-MODELL ● BRIGITTE-EXTRA-MODELL ● BRIGITTE-EXTR

SAGROTAN.

Damit kleine Geschäfte keine großen Folgen haben.

Denn Bakterien sind überall: im Bad, im WC, an den Kacheln und auf der Haut.



Deshalb brauchen Sie das Desinfektionsmittel, das hart gegen Bakterien ist – und dabei ganz sanft mit Ihrer Haut umgeht: SAGROTAN ist die Desinfektion für Haut und Umgebung. Einen besseren Schutz für Sie und Ihre Familie gibt es nicht.

Auch in der Schweiz und Österreich erhältlich.

ANWENDUNGSGEBIETE: SAGROTAN FLÜSSIG UND SAGROTAN-TUCH ZUR HAUTDESINFEKTION, DESINFEKTION UND REINIGUNG VON FLÄCHEN, SPRAY SAGROTAN FÜR GEGENSTÄNDE UND FLÄCHEN ALLER ART. VOR KINDERN SICHERN. SCHÜLKE & MAYR GMBH, 2000 NORDERSTEDT.

SAGROTAN-Desinfektion. Der private Umweltschutz.

WOLFF & WINDERLICH

DIE GUTE IDEE

Nikolaus naht

Es dauert gar nicht mehr so lange, dann kann man wieder Stiefel vor die Tür stellen. Diese Nikolausstiefel und -taschen aus rotem Stoff (mit Herzchen oder Streifen) sind so lustig, daß man sie bestimmt am nächsten Morgen reichlich gefüllt wiederfindet. Der große Stiefel (34 cm hoch) kostet 11 Mark, die kleinen Söckchen und spitzen Tütchen (etwa 9 cm hoch) kosten je 2,50 Mark, die eckigen Täschchen 3,90 Mark, die Herzchen 1,80 Mark. Dazu kommen Versandkosten. Bei De Blankneser Werkstuv, Blankeneser Hauptstr. 157, 2000 Hamburg 55.

Dorf-Idylle

Ein romantisches Dorf für Dämmerstunden: In jedem Häuschen brennt ein Teelicht. Das sieht am Fenster genauso hübsch aus wie auf dem Kaffeetisch. Die Häuser sind 10 cm hoch und aus bemaltem Ton. Für je 29,90 Mark bekommt man entweder die drei Häuschen oder Kirche und Tanne. Teelichter und Halter gehören dazu. Bei Heinrich Heine, Windeckstr. 15, 7500 Karlsruhe 1.

Puppenhaus für brave Mädchen

Als „Festgabe für brave Mädchen" erschien dieses Bilder-Klappbuch vor rund sechzig Jahren. An der Neuauflage haben sicher auch Mädchen (und Knaben) von heute Spaß. Auf anderthalb Meter Länge kann man das Bilderbuch auseinanderziehen. Dann klappt man Fußböden und Möbel herunter und hat ein komplettes Puppenhaus. Das Buch kostet 19,80 Mark. Bezugsquellen in Ihrer Nähe nennt Werner Lange GmbH, Im Vogelsang 5, 7036 Schönaich.

Baumgroß können manche Opuntien werden.

Opuntie

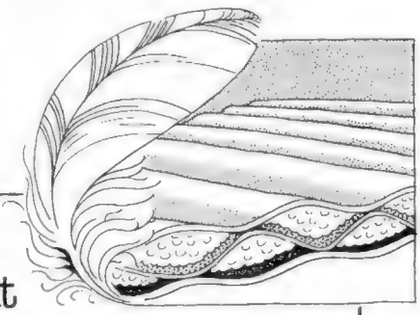
Jeder Kakteenliebhaber kennt sie: die Opuntie. Ihren Namen soll sie von der altgriechischen Stadt Opunte haben. Der Überlieferung nach benannte Plinius das stachelige Gewächs, das rund um Opunte wuchs, einfach nach der Stadt. Die heutige Opuntien-Pflanze, wie es sie beim Blumenhändler gibt, stammt allerdings aus Amerika. Rund 200 Arten von Opuntien kommen in beiden Teilen des amerikanischen Kontinents vor, in Kanada ebenso wie in Mexiko und in Argentinien. Mit ihren senkrecht wachsenden, scheibenförmigen, stacheligen Kettengliedern ähneln sich die vielen Opuntien-Arten stark, obwohl manche Opuntien-Arten so groß wie Bäume werden können und andere Arten nur Handspannengröße erreichen. Am bekanntesten ist bei uns wohl die Opuntia bergeriana. Sie ist beim Kauf meistens nur zehn bis zwanzig Zentimeter groß, kann im Laufe der Jahre jedoch Meterhöhe erreichen. Die einzelnen Glieder werden dann 15 bis 20 Zentimeter lang.

Opuntie

In den Haarpolstern (Areolen) sitzen gelbliche Hakenstacheln (Glochiden). Die dunkelroten, glänzenden Blüten erscheinen meistens in den Sommermonaten — seltener auch in den anderen Jahreszeiten.
Kaum zehn Zentimeter lange, rundliche Glieder hat die Opuntia vulgaris. Ihre Stacheln sind grünlich, und die Blüten schimmern gelb. Eßbare Früchte trägt nur die Feigen-Opuntie (Opuntia-ficus-indica).
Aus dem Fruchtknoten ihrer gelben Blüten entsteht eine feigen- oder eiförmige Beere. Das Fruchtfleisch dieser Beere schmeckt leicht säuerlich.
Opuntien brauchen im Frühjahr und Sommer ausreichend Wasser und regelmäßig Kakteendünger, im Winter brauchen sie eine Trokkenpause. Das heißt: vom Spätherbst an kaum noch gießen. Falls sich die Pflanze sichtbar zusammenzieht, einige Tropfen Wasser übersprühen. Während der Ruhezeit soll die Pflanze hell, luftig und vor allem kühl stehen. Fünf bis zehn Grad sind richtig. Im Sommer dagegen kann die Pflanze an einem warmen Platz im Freien stehen — das fördert sogar die Blüte. Wie viele Kakteen ist die Opuntie eine sehr dankbare Pflanze. Auch bei weniger sorgfältiger Pflege gedeiht sie recht gut.
Umgetopft wird im Frühjahr: junge Opuntien jährlich, ältere alle zwei bis drei Jahre. Sandige lehmige Erde ist gut. Wichtig ist, daß das Wasser gut ablaufen kann. Staunässe ist sehr schädlich.
Die Vermehrung durch Stecklings-Glieder ist in sandiger Erde recht leicht — durch Samen dagegen ein kleines Geduldspiel.

Im nächsten Heft: Die Cycaspalme

DIE GUTE IDEE

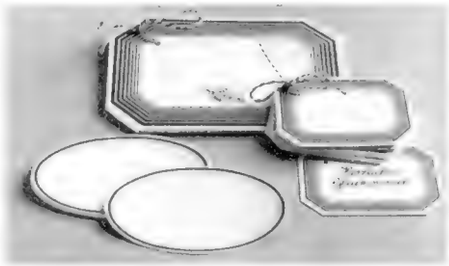


Bettdecke für jede Jahreszeit

Zum guten und gesunden Schlaf gehört das richtige Bett ins Bett. Eines, in dem man im Winter nicht friert und im Sommer nicht zu warm liegt. Ein neues Daunenbett soll beides möglich machen: Winterwärme und Sommerkühle. Es hat versetzte Längskammern, die eine gleichmäßige Verteilung der Füllung über die ganze Fläche garantieren. Geschaffen werden diese Kammern durch eine hauchfeine Vlieseinlage, die die Daunen festhält. Diese Einlage ist durch ein neues Verfahren an den Stoff fixiert; Steppnähte gibt es nicht, also können auch keine Daunen durch den Baumwollbezug dringen. (Hersteller: Nord Feder KG, Augsburger Str. 275, 7000 Stuttgart 60)

Gesucht: Die mieseste Gebrauchsanleitung

Die meisten Gebrauchsanleitungen wandern ungelesen in den Papierkorb: Sie sind so kompliziert, daß sie kein Mensch versteht. Ein Werbemann sucht nun von allen schlechten die allerschlechteste Bedienungsanleitung. Sie soll von einer Jury als abschreckendstes Beispiel prämiiert werden. Man hofft, daß die Hersteller auf Grund dieser Aktion ihre Anweisungen verständlicher formulieren. Wenn Sie auch so eine mißlungene Gebrauchsanweisung besitzen, schikken Sie sie bis zum 31. Dezember an H. D. Memmert, Wietreie 20, 2 Hamburg 67.



Etiketten für alle Fälle

Diese Etiketten kann man immer und überall gebrauchen: als Glückwunschanhänger, als Aufkleber für die selbstgekochte Marmelade oder auch fürs Schulheft. Es gibt sie gelocht zum Anhängen oder mit selbstklebender Rückseite. Die Preise: 10 große achteckige (ca. 11x16 cm) zum Kleben 5,40 Mark, zum Anhängen 7,20 Mark; 10 kleine achteckige (ca. 6x9 cm) zum Kleben 3,60 Mark, zum Anhängen 5,40 Mark; 10 ovale (ca. 7x11 cm) zum Kleben 4,50 Mark, zum Anhängen 6,30 Mark. Mindestbestellwert: 10 Mark. Wenn Sie einen Verrechnungsscheck beilegen, sparen Sie die Nachnahmegebühren. Dann rechnen Sie aber bitte zum Etikettenpreis noch 1,60 Mark für Porto und Verpackung dazu. Bestelladresse: Eins-Zwei-Drei, Gärtnerstraße 26, 2000 Hamburg 20.

Zeichnung: P. Koch; Text: H. Bauer

Der neue Wasch-Bosch hat die Spartaste und die Supertaste. Zum *Sparen* und zum *Supersparen.*

Mit der Spartaste waschen Sie kleine Wäschemengen besonders sparsam. Mit wesentlich weniger Wasser, Strom und Waschmittel. Mit der Supertaste sparen Sie auch bei großen Wäschemengen. Sie verlängert die Hauptwaschzeit bei Koch- und Buntwäsche. Dadurch brauchen Sie selbst stark verfleckte Wäsche nicht ein zweites Mal zu waschen. Und leicht verschmutzte Kochwäsche wird schon bei 60°C gründlich sauber. Mit geringeren Energiekosten. Aber mit unvermindert starker Waschkraft in allen Programmen.

Den Wasch-Bosch zum Sparen und zum Supersparen gibt es jetzt bei allen guten Fachhändlern. Abbildung: Wasch-Bosch V472

Den Wasch-Bosch gibt es auch als Einbaumodell für alle Einbauküchen aller Küchenhersteller.

BOSCH

Unser

10 lebenswichtige Vitamine

Leben.

Ohne Vitamine können wir nicht leben. Zu wenig Vitamine können Störungen verursachen wie Tagesmüdigkeit, Abgeschlagenheit oder Schwächegefühl. Besonders bei körperlicher und geistiger Belastung. Zur Vorbeugung und Behandlung solcher Vitaminmangel-Erscheinungen empfehlen wir Multibionta forte. Es enthält lebenswichtige Vitamine in der richtigen Dosis und Kombination, um Vitaminmangel-Erkrankungen zu verhindern oder zu beheben.

Multibionta forte-Kapseln
Multivitamin-Präparat
Anwendungsgebiete:
Gesteigerter Vitaminbedarf, wie er bei länger dauernden Erkrankungen mit erhöhtem Stoffwechselumsatz bestehen kann, ferner in den Wachstumsperioden, in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei starker körperlicher Belastung. Störungen der Vitaminaufnahme und -verwertung. Ungenügende Vitaminzufuhr mit der Nahrung, z. B. bei besonderen Diätformen oder bei Mangelernährung. Allgemeine Vitaminmangelsymptome, wie z. B. Appetitlosigkeit, Wachstums- und Entwicklungsstörungen, Rekonvaleszenz, Erschöpfungszustände, herabgesetzte Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten.
E. Merck, Darmstadt.

schützen unsere Gesundheit. Multibionta forte.

A+B1+B2+Nicotinamid+Panthenol+Biotin+B6+B12+C+E+Rutin

In allen Apotheken.
Und nur dort.

Bleibt schön fit, Kinder.

Eßt Obst.

Trinkt Milch.

Eßt Kinderschokolade.

Täglich Kinderschokolade.
Sie hat viel Milch, wenig Kakao und ist eine wertvolle Ergänzung für die tägliche Ernährung.

Silbenrätsel:

Geschichtliches

Aus den Silben: bach – be – e – en – er – ga – gen – ger – gi – gie – gly – helm – hi – holtz – i – kaul – ke – le – lens – li – ma – mus – nö – pe – phen – quap – rei – rei – ren – ren – ri – ro – se – sie – stär – stel – sto – ten – tun – va – von – vor – wil – ze – zis – sind 12 Wörter der angegebenen Bedeutungen zu bilden. Nach richtiger Lösung nennen die ersten Silben dieser Wörter, von oben nach unten gelesen, eine spezielle Sparte der bildenden Künste und einen ihrer bedeutendsten Vertreter.

1. _____
altägyptische Bilderschrift

2. _____
unerschütterlicher Gleichmut

3. _____
wetteifern

4. _____
einen Bühnenkünstler anstellen

5. _____
Zauberer

6. _____
ungezwungen

7. _____
Maßnahmen vor Antritt der Urlaubsfahrt

8. _____
Entschluß- und Durchsetzungskraft

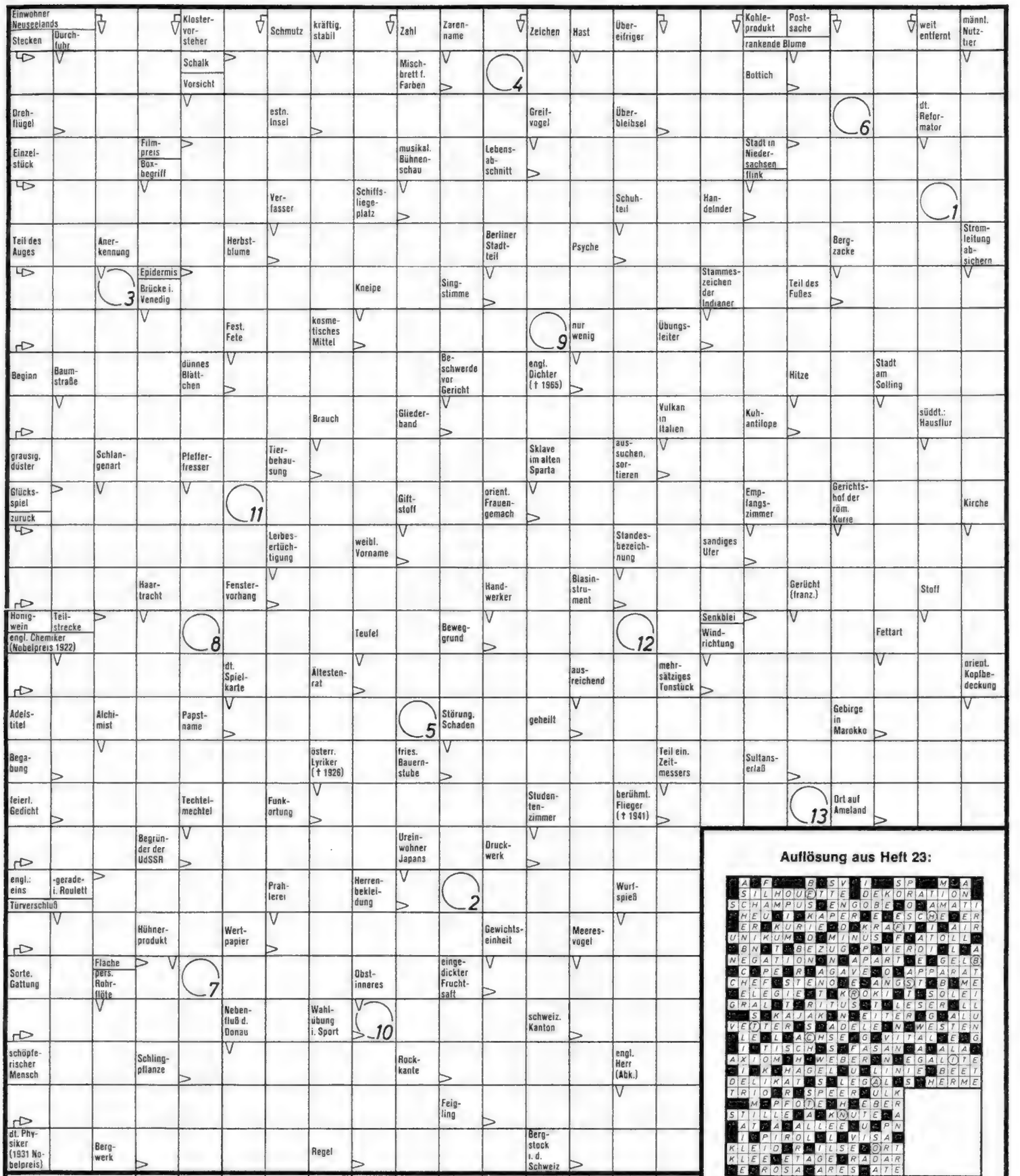
9. _____
deutscher Physiker (1821 bis 1894)

10. _____
erforderlich

11. _____
Froschlarve

12. _____
Singvogel

Brigitte-Rätsel



Auflösung aus Heft 23:

Lösungswort: Botschafterin

Die Auflösung des Rätsels veröffentlichen wir in Heft 25.

Mit der nächsten Brigitte wird

Das Extra-Modell hüllt Sie in Seide und Spitzen

Wir haben kostbare Wäsche für Sie ausgesucht — ein langes Trägernachthemd, Hemd, Höschen und Halbrock: alles aus Seide mit Spitze.

****

Tränen sind kein Grund zur Traurigkeit

Tränen halten die Augen klar und sauber und schützen sie vor Krankheitskeimen. Und sie lassen den Kummer sozusagen herausströmen (so setzt er sich nicht als Magengeschwür fest). Wir haben Ihnen das Wichtigste über die Tränen aufgeschrieben.

****

Die Pafliks haben vier Kinder adoptiert. Davon drei behinderte

Die große Familie — vier Adoptivkinder, ein eigenes — lebt in Österreich. Eva Bakos berichtet über ein Familienleben, das ebenso ungewöhnlich wie harmonisch ist.

So steht Ihnen Weiß im Winter

Lassen Sie sich mal etwas weiß machen! Auch wenn man nicht mehr sommerbraun ist, kann Weiß noch schmeicheln: mit frischen Farbtupfern, auffälligem Zubehör und einem gekonnten Make-up.

****

Ein bißchen Luxus für zu Hause

In Hausanzügen aus weichem Nikky, Crêpe und Satin können Sie sich's schön gemütlich machen.

Morgens Piste, abends Disco: Skiferien in der Clique bringen 24 Stunden am Tag Spaß

Im Dolomitendorf Campitello stellten wir fest: ein idealer Platz für junge Leute! Die Abfahrten sind lang und die Nächte kurz(weilig).

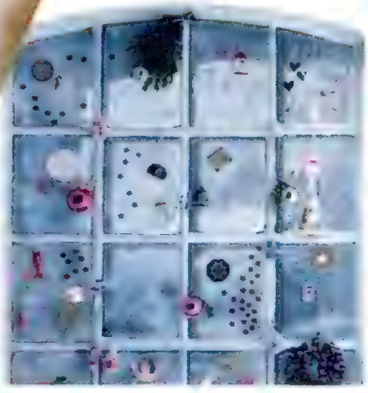
****

Jetzt hat sie auch modisch den richtigen Schwung raus

Birgit Lappensen aus Mönchengladbach schrieb an Brigitte: „Bitte, macht mal das Beste aus meinem Typ." Birgit ist Rock-'n'-Roll-Meisterin von Nordrhein-Westfalen. Hier rockt sie mit Thomas Möller durchs Atelier.

der Advent noch schöner

Gleich zwei große Sonderteile erwarten Sie. In dem einen finden Sie die schönsten Backrezepte — vom blitzschnellen Plätzchen bis zu Urgroßmutters Spezialitäten. Der andere Sonderteil hat für jeden Dezembertag — vom 1. bis zum 24. — eine Überraschung bereit: Handarbeiten und Basteleien, Lieder und Verse, Näschereien und kleine Geschenke. Sie finden viele Anregungen.



Extra zum Herausnehmen: Ein Adventskalender von Tomi Ungerer!

Bei einem langgestreckten Zimmer gibt es mit den Möbeln manchmal Schwierigkeiten

Brigitte zeigt Ihnen, wie man so ein Zimmer einrichten kann, ohne daß der ungünstige Schnitt störend auffällt.

Der Otto läßt das Blödeln nicht

Gerade absolviert er seine zehnte Tournee. Seine siebte Langspielplatte ist fertig. Seine siebte Fernseh-Show steht ins Haus. Brigitte besuchte Otto Waalkes in Hamburg.

Heft 25 erscheint am Mittwoch, dem 28. November

Fritz Wolfs Anmerkungen zu einem aktuellen Diskussionsthema

Der Mann als Lustobjekt

Die gleichen Männer, die sich auf Kosten der Frauen amüsieren . . .

. . . sind baß erstaunt, wenn sie selbst verspottet werden.

Man sollte sie einmal so behandeln . . .

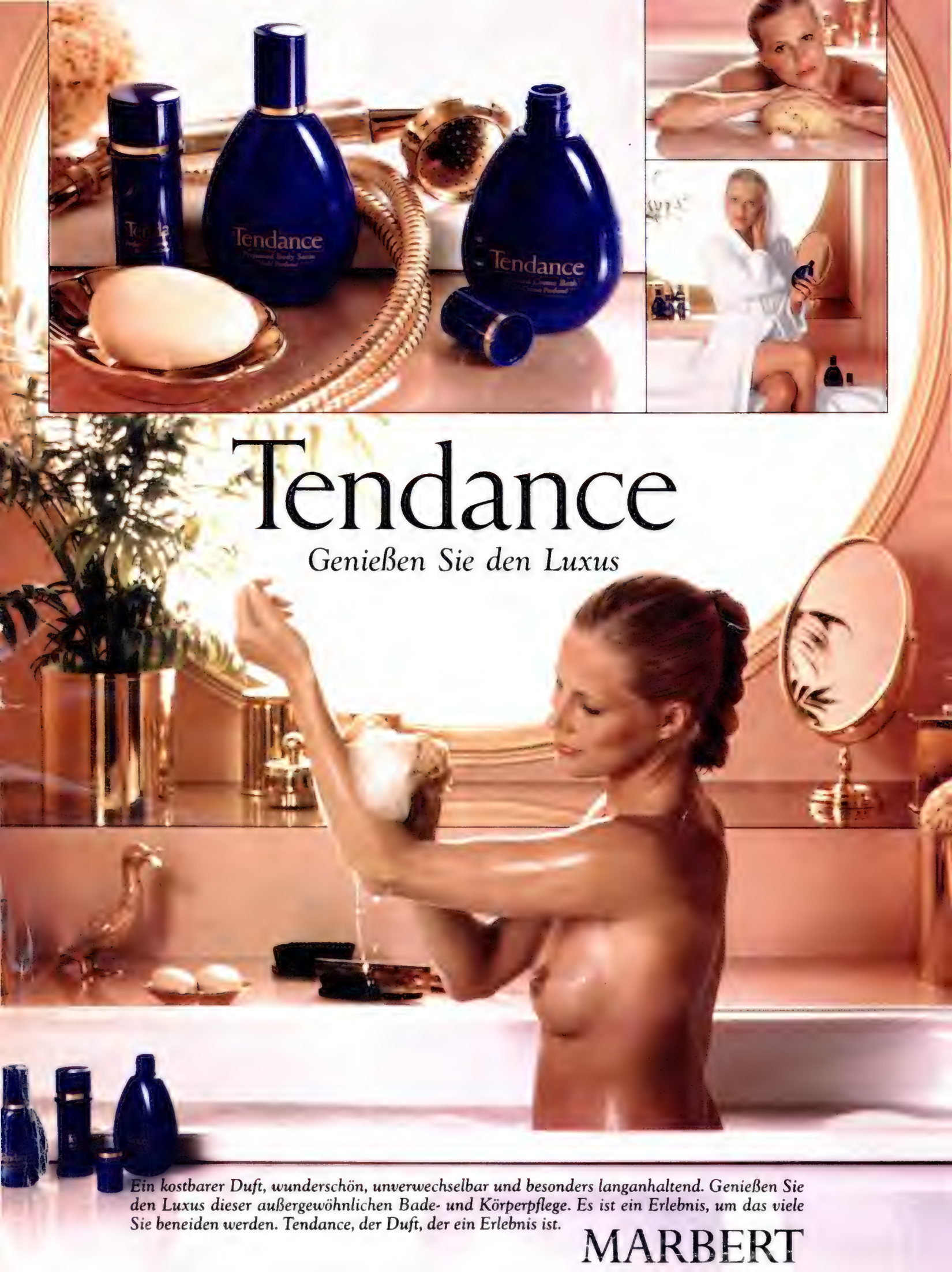
. . . vermarkten . . .

. . . und zur Schau stellen wie Frauen.

In vergleichbaren Situationen zeigen sie sich entrüstet . . .

. . . enttäuscht . . .

. . . oder zumindest gelangweilt.



Tendance

Genießen Sie den Luxus

Ein kostbarer Duft, wunderschön, unverwechselbar und besonders langanhaltend. Genießen Sie den Luxus dieser außergewöhnlichen Bade- und Körperpflege. Es ist ein Erlebnis, um das viele Sie beneiden werden. Tendance, der Duft, der ein Erlebnis ist.

MARBERT

Milde Sorte.
Das Leben ist hart genug.

20 Cigaretten DM 2,85
Nikotin 0,5 mg, Kondensat 9 mg
(Durchschnittswerte nach DIN)

MODELL 1

Bestickte Kissen

Seite 14/15

Wer sich die Arbeit erleichtern will, kann die originalgroßen Stikkerei-Motive auch aufbügeln. Den Bügelbogen mit allen Stickmotiven und dem kompletten Alphabet können Sie unter dem Kennwort „Brigitte Heft 24" auf einer Zahlkarte für 3,– DM inkl. Versandspesen bestellen bei: Sticki-Versand, Postfach 12 80, 3260 Rinteln, Postscheckkonto Hannover 97 770-309.

Material für den Blütenkranz mit Fuchsien: Je 1 Docke Sticktwist von Schürer in den Farben Beige Nr. 5043, Braun Nr. 5227, Dunkellila Nr. 5187, Zitronengelb Nr. 2261, Hellgrün Nr. 5164, Dunkelgrün Nr. 5145, Fuchsienrosa Nr. 2824, 0,45 cm weißes Leinen, 170 cm breit, von Zweigart + Sawitzki.

Material für das Blütenmotiv mit rosa Blüten und lila Trauben: Je 1 Docke Sticktwist von Schürer in den Farben Lila, 2325, Hellila Nr. 5185, Dunkelgrün Nr. 5085, Schilfgrün Nr. 3132, Dunkelbraun Nr. 3114, Rosé Nr. 2272, 0,45 cm weißes Leinen, 170 cm breit, von Zweigart + Sawitzki.

Material für das Blattmotiv mit lila Fruchtdolden: Je 1 Docke Sticktwist von Schürer in den Farben Hellbraun Nr. 5036, Hellila Nr. 5183, Pink Nr. 2228, Hellgrün Nr. 3132, Mittelgrün Nr. 3134, Dunkellila Nr. 5187, 0,45 cm weißes Leinen, 170 cm breit, von Zweigart + Sawitzki.

Material für Blütenkranz mit Vergißmeinnicht: Je 1 Docke Sticktwist von Schürer in den Farben Vergißmeinnichtblau Nr. 2256, Gelb Nr. 2163, Hellgrün Nr. 5143, Dunkelgrün Nr. 2585, Rot Nr. 2825, Grau Nr. 2506, 0,45 cm weißes Leinen, 170 cm breit, von Zweigart + Sawitzki.

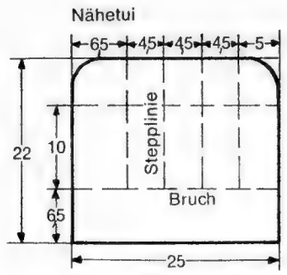
Material für den Blütenkranz mit Glockenblumen: Je 1 Docke Sticktwist von Schürer in den Farben Pink Nr. 2702, Lachs Nr. 2042, Rot Nr. 2445, Olivgrün Nr. 5166, Graublau Nr. 5065, Braun Nr. 5236, Blau Nr. 2256, 0,45 cm weißes Leinen, 170 cm breit, von Zweigart + Sawitzki.

Anleitung: Das Kissen hat ein Fertigmaß von 38x38 cm. Das Motiv auf Transparentpapier durchzeichnen, in die Mitte den gewünschten Buchstaben einzeichnen. Nun die Zeichnung mit Kopierpapier auf die Mitte der Kissenvorderseite übertragen. (Oder das Motiv aufbügeln, dann den aus dem Bügelbogen ausgeschnittenen Buchstaben ebenfalls aufbügeln.) Die Zeichnung auf dem Stoff mit Fixativ fixieren. Die Stickerei in einen Rahmen spannen. Alle Flächen im Plattstich, alle Linien im Stielstich, wie aus dem Foto und den Farbangaben der Zeichnung ersichtlich mit geteiltem Faden 2fädig sticken. Beim Vergißmeinnicht-Blumenkranz werden die Blütenmitten als Knötchen gestickt. Die Stickerei vorsichtig von links dämpfen. Die Kissenhüllen nähen.

MODELL 2

Ein Nadeletui und neues Nadelkissen

Seite 16/17



Nadeletui

Material: Bunte Stoffreste, 1,60 m Borte, 2 cm breit; 0,25 m Borte, 3 cm breit; Vlieseline.

Nähanleitung: Nach den Maßen des Schemas einen 22 cm und 10 cm breiten Streifen zuschneiden. Die Teile doppeln und mit Vlieseline versteifen. Das Etui bei einer Breite von 6,5 cm in den Bruch bügeln (Umschlag). Die 3 cm breite Borte 0,5 cm neben der befestigen. Auf den Kreuzpunkten die kleinen silbernen Perlen annähen (siehe Schnitt).

Ente

Material: Bunte Stoffreste, grüne und 2 blaue Perlen und Zauberwatte.

Nähanleitung: Den Schnitt in der eingezeichneten Linie teilen. Alle Teile 2mal zuschneiden. Die Teile zusammennähen und an der Außenkante verstürzen. Die Ente mit Watte ausstopfen. Auf die Quernaht grüne Perlen und auf die Augenpunkte blaue Perlen stikken.

Kissen

Material: Verschiedenfarbige Satinreste, Silberperlen; blaue Sternchen und Glasperlen; 4 herzförmige Pailletten und Zauberwatte.

Nähanleitung: Nach dem Schnitt die Teile aus verschiedenen Satinfarben zuschneiden. Die Teile zusammennähen und diese Kissenplatte mit einem 13x13 cm großen Quadrat verstürzen. Das Kissen mit Zauberwatte ausstopfen. Das Kissen nach der Vorlage mit den Sternchen (und darauf die Glasperlen), Pailletten und Silberperlen besticken.

Weintraube

Material: Für die Traube 4 Docken Mattgarn in Gelbgrün Farb-Nr. 4463 und für das Blatt 4 Docken Stickkunstseide in Grün Farb-Nr. 5723 von Schürer und Zauberwatte.

Anleitung: Die **Traube** wird in einzelnen Beeren mit Mattgarn gehäkelt. Für jede Beere 3 Lftm. anschlagen, mit einer fe. M. zum Ring schließen und im Kreis soviel fe. M. einhäkeln bis die Größe einer Beere erreicht ist (siehe Schemazeichnung). Dann dieselbe Fläche noch einmal häkeln, beide Teile an den Kanten zusammennähen, dabei einen Schlitz zum Füllen mit Zauberwatte offen lassen. Die Beere mit Watte fest ausstopfen. Nun auf die gleiche Weise so viele Beeren häkeln und dann aneinandernähen wie es die Schemazeichnung zeigt.

Das **Blatt** wird in fe. M. mit Kunstseidengarn nach der Schemazeichnung gehäkelt und an der unteren Spitze begonnen. Für die Rückseite dasselbe Blatt noch einmal arbeiten. Dann beide Blätter an der Kante zusammennähen, dabei einen kleinen Schlitz zum Füllen mit Zauberwatte offen lassen. Nun das Blatt locker mit Zauberwatte ausstopfen, den Schlitz schließen und die Blattadern im Stielstich aufsticken. Danach einen Stiel mit fe. M. anhäkeln und die Traube oben an das Blatt annähen.

Kaktus

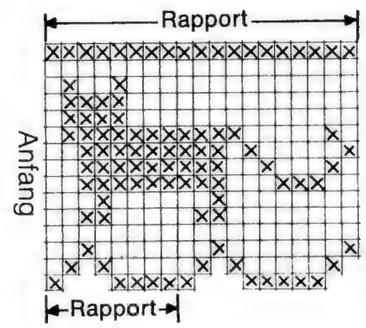
Material: Ein grüner Filzrest, 25x25 cm; rote Filzreste; gelbe Glasperlen, Zauberwatte, 1 Blumentopf und Kieselsteine.

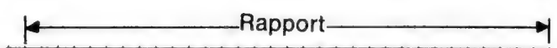
Nähanleitung: Das Kaktusteil 3mal zuschneiden und von der rechten Stoffseite die Kanten 5 mm breit steppen. Den Kaktus mit Zauberwatte ausstopfen. Für die Kaktusblüte einen Kreis (5 cm ⌀) zuschneiden. Den Kreis, 2 cm von der Schnittkante entfernt, einkräuseln und mit Garn umwickeln. Die Kräuselkante an den umwickelten Stoff nähen. Auf die Mitte der gebildeten Blüte kleine gelbe Perlen sticken. Den Kaktus in einen Blumentopf stellen und mit Kieselsteinen befestigen.

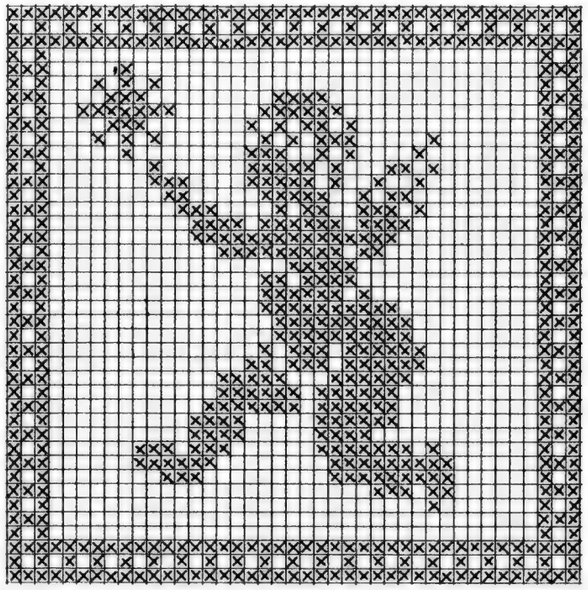
MODELL 3

Zwei Borten

Seite 18







Grundmuster: Lftm. und Stb.

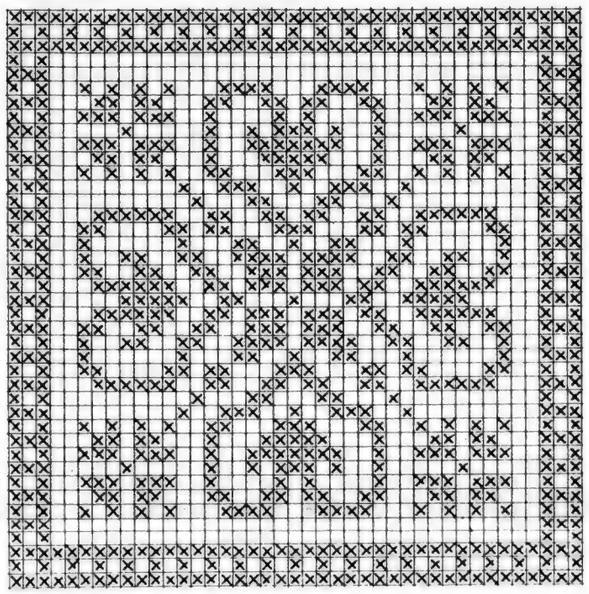
Maschenprobe: 62 M. in der Breite und 22 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Der **Häkelengel** ist ca. 20x20 cm groß. Dafür 124 Lftm. anschlagen und nach dem Schema arbeiten. Dabei stets am Anfang einer R. statt des 1. Stb. 2 Lftm. häkeln. Zum Abschluß die Kanten wie folgt umhäkeln: ✳ 3 fe. M., 1 Picot (3 Lftm., auf die 1. der Lftm. 1 fe. M.), ab ✳ fortlfd. wiederholen. Das Teil spannen und feucht dämpfen.

MODELL 5

Häkelornament

Seite 19

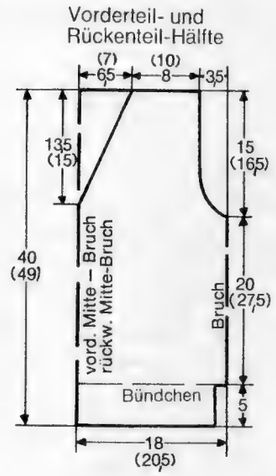


Anleitung für alle vier Bilder: Die Zeichnung mit Kopierpapier auf die Seide übertragen, daher genügend Stoff für den Rand lassen. Die Stickerei in einen Rahmen spannen und alle Flächen im Plattstich mit geteiltem Faden 2fädig in den angegebenen Farben oder den vorhandenen Resten aussticken. Nur die Takelage des Schiffes und die Schwalben werden im Stielstich, die Punkte auf dem Feld im Knötchenstich und die Sterne als gekreuzte Spannstiche gestickt.

MODELL 8

Gestreifter Kinderpullunder in Gr. 116 und Gr. 140

Seite 20



Alle Angaben für Gr. 140 stehen, sofern sie abweichen, in Klammern.

Material: 200 g Wolle von Pingouin, Qual. „Tweedé", d. h. je 50 g in den Farben Dunkelviolett Nr. 07, Rot Nr. 10, Lavendelblau Nr. 09 und Eisblau Nr. 05, je 1 Rundstricknadel Nr. 3 und Nr. 3,5.

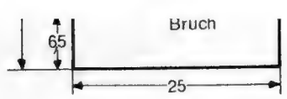
Grundmuster: Glatt re. (Hinr. re., Rückr. li., in Runden nur re.)

Farbfolge: ✳ je 4 R. in Dunkelviolett, Rot, Lavendelblau und Eisblau, ab ✳ fortlfd. wiederholen.

Maschenprobe: 20 M. in der Breite und 27 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Rücken- und Vorderteil werden bis zu den Armausschnitten in einem Stück in Runden gestrickt. Dafür 144 (164) M. in Dunkelviolett mit Nadel Nr. 3 anschlagen, zur Rd. schließen und für das Bündchen 5 cm im Rippenmuster (2 M. re., 2 M. li. im Wechsel) stricken. Dann mit Nadel Nr. 3,5 im Grundmuster in Rot, Lavendelblau und Eisblau, dann in der angegeb. Farbfolge weiter gerade hochstricken. In 25 (32,5) cm Gesamth. die Arbeit in Rücken- und Vorderteil teilen, d. h. 72 (82) M. für das Vorderteil auf einer Hilfsnadel stillegen, mit den übrigen 72 (82) M. in Hin- und Rückr. zunächst den Rücken beenden. Dabei für die Armausschnitte beidseitig je 3 M. und weiter in jeder 2. R. 1mal 2 M. und 2mal 1 M. abketten, gerade hochstricken. In 40 (49) cm Gesamth. die M. stillegen. Nun das Vorderteil in gleich vielen R. beenden. Hierbei die Abnahmen für die Armausschnitte genau wie beim Rücken ausführen, gleichzeitig in 26,5 (34) cm Gesamth. die Arbeit für den vord. Halsausschnitt in der Mitte teilen und die Schultern getrennt beenden. Dabei für die Ausschnittschrägung jeweils sofort 1 M. und weiter noch 12 (13) mal abwechselnd in jeder 2. und 4. R. je 1 M. abketten. In 40 (49) cm Gesamth. die übrigen 16 (20) M. je Schulter stilllegen.

Ausarbeitung: Das Teil schnittgemäß spannen und vorsichtig von links dämfen. Die Schulternähte über je 16 (20) M. in der entspr. Farbe im Maschenstich schließen. Für die Armblenden aus den Kanten jeweils 68 (76) M. in Rot mit Nadel Nr. 3 herausstricken und in Rd. 1,5 cm im Rippenmuster arbeiten, die M. abketten. Für die Blende am vord. Halsausschnitt 57 (63) M. in Rot mit Nadel Nr. 3 herausstricken, die stillgelegten 26 (28) M. des rückw. Halsausschnittes mit auf die Nadel nehmen und ebenfalls in Rd. 1,5 cm im



Nadeletui

Material: Bunte Stoffreste, 1,60 m Borte, 2 cm breit; 0,25 m Borte, 3 cm breit; Vlieseline.

Nähanleitung: Nach den Maßen des Schemas einen 22 cm und 10 cm breiten Streifen zuschneiden. Die Teile doppeln und mit Vlieseline versteifen. Das Etui bei einer Breite von 6,5 cm in den Bruch bügeln (Umschlag). Die 3 cm breite Borte 0,5 cm neben der Bruchkante an der unteren Kante knappkantig aufsteppen. Den 10 cm breiten Streifen unter den Umschlag an die Bruchkante schieben. Die oberen Kanten mit der 2 cm breiten Borte 1 cm breit einfassen. Wie im Schema eingezeichnet die Fächer steppen. Den Außenrand mit der Borte 1 cm breit einfassen. Die restliche Borte in der Mitte des Etuis mit ein paar Stichen festnähen. Die Bortenenden mit Silberfäden umwickeln.

Kissen mit Spitzendeckchen

Material: 1 Spitzendeckchen, 11 cm ⌀; Stoffreste; Zauberwatte.
Nähanleitung: Für die Kissenplatten 2 Kreise je 9 cm ⌀ zuschneiden. Für die Seiten einen 56 cm langen und 4,5 cm breiten Stoffstreifen zuschneiden. Den Streifen an beiden Seiten einkräuseln und an die Kissenplatten ansetzen. Das Kissen mit der Zauberwatte füllen und die Streifenenden in einer Kräuseltiefe aneinandernähen. Das Spitzendeckchen auf das Kissen nähen. Aus einem 1 cm breiten Stoffstreifen eine Rose drehen und auf die Spitzenmitte nähen.

Erdbeere

Material: Rote Satinreste, gelbe Perlen, grüner Filzrest und Zauberwatte.

Nähanleitung: Nach dem Schnitt 2 Teile zuschneiden und an der Außenkante verstürzen, dabei eine kleine Öffnung frei lassen. Die Erdbeere prall ausstopfen und die Öffnung schließen. Die gelben Perlen so aufsticken, daß sie sich auf Vorder- und Rückseite gegenüberliegen. Den Faden, der die Perlen hält, fest anziehen, damit sich die Perlen ins Gewebe drücken und eine erdbeerähnliche Oberflächenstruktur entsteht. Nach dem Schnitt die Fruchtblätter aus grünem Filz sowie ein grünes Filzband zum Aufhängen ausschneiden und annähen.

Schuh

Material: Verschiedenfarbige Lederreste, Taft, Sternchen, Glasperlen und Zauberwatte.

Nähanleitung: Den Schnitt in der Durchschnittlinie auseinanderschneiden. Die Schaftteile aus andersfarbigem Leder zuschneiden. Die Schuhteile in der vorderen Mitte schließen. Die oberen und vorderen Kanten der Schaftteile umkleben. Mit einer Lochzange die Löcher (s. Schnitt) einstanzen. Den Schaft an das Schuhteil knappkantig aufsteppen. Die rückw. Mitte des Schuh- und Schaftteils schließen. Die Schuhsohle an das Schuhteil kleben. Durch die Löcher ein schmales Lederband ziehen. Den Schuh mit Zauberwatte ausstopfen. Aus Taft einen Kreis mit einem 9 cm großen ⌀ zuschneiden. Den Kreis an der Schnittkante entlang einkräuseln bis eine Kugel entsteht. Die Kugel mit Watte ausstopfen und in den Schuh stecken. Auf die Kugel die Sternchen mit Glasperlen aufnähen.

Seerose

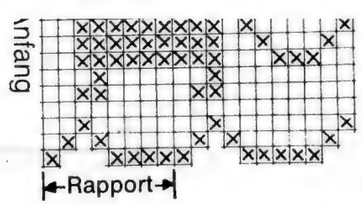
Material: 0,20 m weißer Satin; 0,25 m grüner Satin, beide 90 cm breit; gelber Satinrest und Zauberwatte.

Nähanleitung: Ein großes Seerosenblatt aus grünem Satin 2mal zuschneiden und verstürzen. Die weißen, kleinen Blätter 42mal zuschneiden. Alle Blätter verstürzen. Einen Kreis mit 5 cm ⌀ aus gelbem Satin zuschneiden. Die Außenkanten des Kreises einkräuseln und die Kugel prall mit Watte füllen. Aus gelben Satinschrägstreifen 10 Schlaufen, jeweils 5 cm lang und 5 mm breit, um die Kugel nähen. 6 Blätter nacheinander an die Kugel nähen. Die nächsten Blätter immer auf Lücke annähen. Das große grüne Blatt etwas mit Watte füllen. Damit das Blatt hochstehen kann, eine kleine Falte in das Blatt legen und die Seerose darauf festnähen.

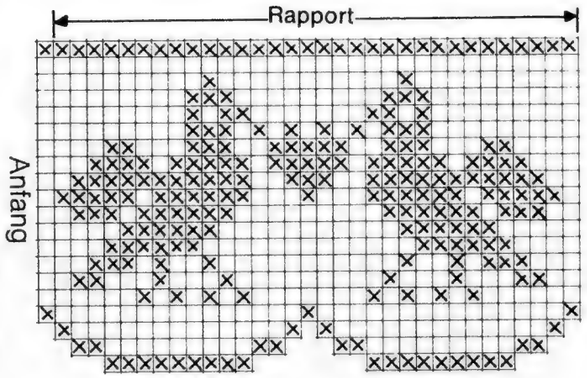
Herz

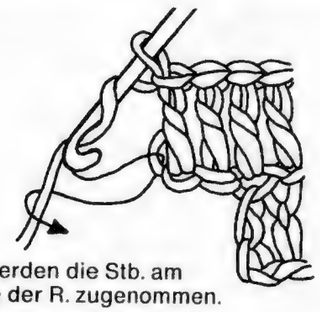
Material: Stoffreste, Silberfäden, silberne Perlen und Zauberwatte.

Nähanleitung: Das Herz 2mal zuschneiden, verstürzen und ausstopfen. Einen Silberfaden über das Herz legen und in der Naht



□ 2 Lftm., 1 Stb.
× 3 Stb.





So werden die Stb. am Ende der R. zugenommen.

Borte mit Katzen

Material: 30 g Glanzhäkelgarn von Mez, Stärke 20 sowie 1 Häkelnadel Nr. 1,25.

Grundmuster: Lftm. und Stb.
Maschenprobe: 62 M. in der Breite und 22 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Die **Borte** ist ca. 7,5 cm breit und ca. 70 cm lang. Dafür 46 Lftm. anschlagen und nach dem Schema arbeiten. Dabei stets am Anfang einer R. statt des 1. Stb. 2 Lftm. häkeln und den Rapport fortlfd. wiederholen. Es ist darauf zu achten, daß der Rapport der Bogen nicht mit dem des Tiermotivs übereinstimmt. Die Zunahmen an der Bogenkante sind aus der Zeichnung ersichtlich. Die Borte spannen und feucht dämpfen.

Borte mit Vögeln

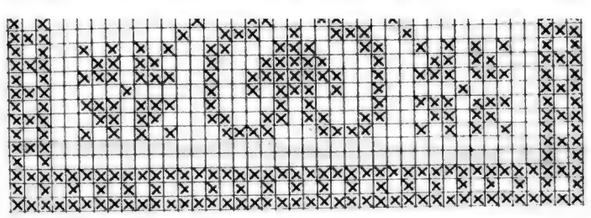
Material: 40 g Glanzhäkelgarn von Mez, Stärke 20 sowie 1 Häkelnadel Nr. 1,25.

Grundmuster: Lftm. und Stb.
Maschenprobe: 62 M. in der Breite und 22 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Die **Borte** ist ca. 10 cm breit und ca. 70 cm lang. Dafür 52 Lftm. anschlagen und nach dem Schema arbeiten, d. h. die 1. R. häkeln, dann den Rapport wie angegeb. 5mal ausführen. Dabei stets am Anfang einer R. statt des 1. Stb. 2 Lftm. arbeiten. Die Zunahmen an der Bogenkante sind aus der Zeichnung ersichtlich. Die Borte spannen und feucht dämpfen.

MODELL 4
Häkelengel
Seite 19

Material: 30 g Glanzhäkelgarn von Mez, Stärke 20 sowie 1 Häkelnadel Nr. 1,25.



□ 2 Lftm., 1 Stb.
× 3 Stb.

Material: 30 g Glanzhäkelgarn von Mez, Stärke 20 sowie 1 Häkelkelnadel Nr. 1,25.

Grundmuster: Lftm. und Stb.

Maschenprobe: 62 M. in der Breite und 22 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Das **Häkelornament** ist ca. 20x20 cm groß. Dafür 124 Lftm. anschlagen und nach dem Schema arbeiten. Dabei stets am Anfang einer R. statt des 1. Stb. 2 Lftm. häkeln. Zum Abschluß die Kanten, wie bei Modell 5 beschrieben, umhäkeln. Das Teil spannen und feucht dämpfen.

MODELL 6
Decke aus Quadraten
Seite 19

Material: Für eine ca. 140x90 cm große Decke benötigt man ca. 600 g bunte Wollreste derselben Stärke und Stricknadeln Nr. 3,5.

Grundmuster: Kraus re. (Hinr. re., Rückr. re.)

Farbfolge: Nach Belieben

Maschenprobe: 20 M. in der Breite und 40 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Anleitung: Die Decke besteht aus 40 einzelnen Quadraten, die später zusammengenäht werden. Jedes Quadrat ist ca. 17x17 cm groß und wird zwei- oder mehrfarbig diagonal gestrickt. Dafür jeweils 3 M. in einer beliebigen Farbe anschlagen und im angegeb. Grundmuster arbeiten. Dabei in jeder 2. R. beidseitig je 1 M. zunehmen, d. h. jeweils nach der 1. und vor der letzten M. 1 Umschl. aufnehmen, und diesen in der folgenden R. re. verschr. abstricken, bis die beiden Kanten je 17 cm lang sind. Hier stets einen Farbwechsel vornehmen, also in einer beliebigen anderen Farbe weiterarbeiten und dabei in jeder 2. R. beidseitig je 1 M. abnehmen, d. h. jeweils die äußeren 2. M. re. zus.stricken. Die letzten 3 M. abketten. (Die einzelnen Hälften der Quadrate können farblich weiter unterteilt werden durch unterschiedlich breite Streifen oder indem jeweils 2 R. in 2 verschied. Farben gestrickt werden.) Die Teile an den Kanten flach zusammennähen und dabei darauf achten, daß die Diagonallinien alle in eine Richtung laufen.

MODELL 7
Vier kleine gestickte Bilder
Seite 19

Material für die Landschaft mit Feldern und Bäumen: Rest von Sticktwist in Grüntönen, Rost und Braun. Hier Sticktwist von Mez in Dunkelgrün Nr. 246, Blaßgrün Nr. 875, Grasgrün Nr. 261, Oliv Nr. 845, Helloliv Nr. 843, Leuchtgrün Nr. 243, Mittelbraun Nr. 369, Braun Nr. 833, Rost Nr. 339, Gelb Nr. 368 und naturfb. Honanseide.

Material für die Flußlandschaft mit Schiff: Reste von Sticktwist in bunten Farben. Hier Sticktwist von Mez in Himmelblau Nr. 939, Wasserblau Nr. 920, Grau Nr. 398, Beige Nr. 831, Walnußbraun Nr. 888, Oliv Nr. 281, Grün Nr. 262, Pfefferminzgrün Nr. 189, Ocker Nr. 309, Pink Nr. 39, Aubergine Nr. 897, Blau Nr. 146 und naturfb. Honanseide.

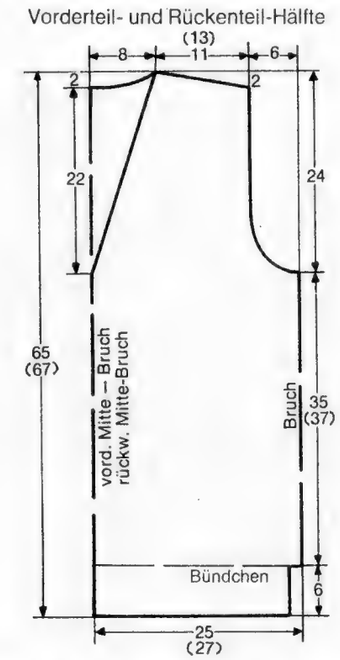
Material für die Wüstenlandschaft mit Kaktus: Reste von Sticktwist in Beige-Braun- und Rosa-Blau-Tönen. Hier Sticktwist von Mez in Walnuß Nr. 943, Beige Nr. 942, Rost Nr. 340, Dunkelbraun Nr. 359, Rosa Nr. 893, Hellila Nr. 870, Pink Nr. 77, Blau Nr. 940, Kaktusgrün Nr. 244 und naturfb. Honanseide.

Material für die Schneelandschaft: Reste von Sticktwist in Blautönen, Naturweiß, Grün und Lila. Hier Sticktwist von Mez in Blaßblau Nr. 128, Hellblau Nr. 130, Dunkelblau Nr. 164, Naturweiß Nr. 402, Braun Nr. 936, Lila Nr. 872, Grün Nr. 878 und naturfb. Honanseide.

bei für die Ausschnittsabfragung jeweils sofort 1 M. und weiter noch 12 (13) mal abwechselnd in jeder 2. und 4. R. je 1 M. abketten. In 40 (49) cm Gesamth. die übrigen 16 (20) M. je Schulter stilllegen.

Ausarbeitung: Das Teil schnittgemäß spannen und vorsichtig von links dämfen. Die Schulternähte über je 16 (20) M. in der entspr. Farbe im Maschenstich schließen. Für die Armblenden aus den Kanten jeweils 68 (76) M. in Rot mit Nadel Nr. 3 herausstricken und in Rd. 1,5 cm im Rippenmuster arbeiten, die M. abketten. Für die Blende am vord. Halsausschnitt 57 (63) M. in Rot mit Nadel Nr. 3 herausstricken, die stillgelegten 26 (28) M. des rückw. Halsausschnittes mit auf die Nadel nehmen und ebenfalls in Rd. 1,5 cm im Rippenmuster arbeiten. Dabei die vord. mittl. M. re. stricken und für die Spitze an dieser Stelle in jeder Rd. wie folgt M. abnehmen: Die Mittelm. auf eine Hilfsnadel geben, die M. davor und die folg. M. je nach Muster re. bzw. li. zus.stricken, die Mittelm. darüberziehen. Die M. abketten.

MODELL 9
Herrenpullunder in Gr. 48 und Gr. 52
Seite 20



Alle Angaben für Gr. 52 stehen, sofern sie abweichen, in Klammern.

Material: 300 g (400 g) Wolle von Pingouin, Qual. „Tweedé" in Dunkelviolett Nr. 07, je 1 Rundstricknadel Nr. 3 und Nr. 3,5.

Grundmuster: Glatt re. (Hinr. re., Rückr. li., in Runden nur re.)
Maschenprobe: 20 M. in der Breite und 27 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Rücken- und Vorderteil werden bis zu den Armausschnitten in einem Stück in Runden gestrickt. Dafür 200 (216) M. mit Nadel Nr. 3 anschlagen, zur Rd. schließen und zunächst für das Bündchen im Rippenmuster (2 M. re., 2 M. li. im Wechsel) 6 cm stricken. Dann mit Nadel Nr. 3,5 im Grundmuster weiter gerade hocharbeiten. In 41 (43) cm Gesamth. das Strickstück in Rücken- und Vorderteil teilen, d. h. 100 (108) M. für das Vorderteil auf einer Hilfsnadel stillegen, mit den übrigen 100 (108) M. in Hin- und Rückr. zunächst den Rücken beenden. Dabei für die Armausschnitte beidseitig je 4 M. und weiter in jeder 2. R. 1mal 3 M., 1mal 2 M. und 3mal 1 M. abketten, gerade weiterstricken. In 63 (65) cm Gesamth. für den rückw. Halsausschnitt die mittl. 22 M. abketten und zunächst eine Schulter beenden. Dabei weiter in jeder 2. R. 1mal 3 M. und 1mal 2 M., gleichzeitig für die Schulterschrägung 1mal 8 M. und 2mal 7 (9) M. abketten. Die zweite Schulter gegengleich arbeiten. Nun am Vorderteil weiterstricken, für den vord. Halsausschnitt jedoch die Arbeit in der Mitte teilen und mit 50 (54) M. zunächst eine Schulter

beenden (die übrigen M. weiterhin stillegen). Dabei für die Ausschnittschrägung 16mal in jeder 4. R. je 1 M. abketten, gleichzeitig die Abnahmen für den Armausschnitt und die Schulterschrägung genau wie beim Rücken ausführen. Die zweite Schulter gegengleich beenden.

Ausarbeitung: Das Teil schnittgemäß spannen und vorsichtig von links dämpfen. Die Schulternähte schließen. Für die Armblenden aus den Kanten je 100 M. mit Nadel Nr. 3 herausstricken und in Rd. im Rippenmuster 2 cm arbeiten, die M. abketten. Für die Blende am Halsausschnitt 131 M. mit Nadel Nr. 3 herausstricken und ebenfalls in Rd. 2 cm im Rippenmuster arbeiten. Dabei die vord. mittl. M. re. stricken und für die Spitze an dieser Stelle in jeder Rd. wie folgt M. abnehmen: Die Mittelm. auf eine Hilfsnadel geben, die M. davor und die folg. M. je nach Muster re. oder li. zus.-stricken, die Mittelm. darüberziehen. Die M. abketten.

MODELL 10

Bunte Schals

Seite 22

Quergestreifter Schal

Material: Handgesponnene Wolle von Lewolaine, d. h. je 50 g in Lavande, Pertrole, Marengo, Coraline und Eucalyptus, Stricknadel Nr. 6.

Grundmuster: Rippenmuster (1 M. re., 1 M. li. im Wechsel)

Farbfolge: ✳ je 16 R. in Lavande, Petrole, Marengo, Coraline und Eucalyptus, ab ✳ noch 2mal wiederholen.

Maschenprobe: 19 M. in der Breite und 19 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Anleitung: Der Schal ist 18 cm breit. Dafür 34 M. in Lavande anschlagen und in Muster und Farbfolge wie angegeben arbeiten, dann die M. (in ca. 1,40 m Länge) abketten.

Angoraschal mit Rhombenmuster

Material: Angorawolle (70 % Angora, 30 % Wolle) von Bouton d'or, d. h. 30 g in Grün Nr. 48 und 20 g in Pink Nr. 58, Stricknadel Nr. 3,5.

Grundmuster: Kraus re. (Hinr. re., Rückr. re.), Rhombenmuster s. Schemazeichnung.

Maschenprobe: 20 M. in der Breite und 36 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Das Schema zeigt nur die Hinreihen!

Anleitung: Der Schal ist ca. 19,5 cm breit. Dafür 39 M. in Grün anschlagen und im Grundmuster 6 R. stricken. Dann mit dem Rhombenmuster nach der Schemazeichnung beginnen. Es wird mit 2 pinkfb. Knäulen gearbeitet (je eines für eine Rhombenreihe). In der folg. Hinr. die 12 M. mit dem 1., die 28 M. mit dem 2. pinkfb. Knäuel stricken, in allen weiteren Hinr. das Muster wie angegeb. ausführen. In den Rückr. werden die M. gestrickt wie sie erscheinen, also grüne M. grün, pinkfb. M. pink. Außerdem müssen in jeder R. bei jedem Farbwechsel die beiden Fäden auf der Rückseite miteinander verkreuzt werden, damit keine Löcher entstehen. Den Rapport in der Höhe insgesamt 11mal ausführen, noch 6 R. in Grün stricken, dann (in ca. 90 cm Länge) die M. abketten.

Zyklamfarbener Schal mit irischen Mustern

Material: 200 g zyklamfarbene Nr. 784 Wolle von Georges Picaud, Qual. „Sport Picaud", Stricknadel Nr. 5.

Muster I: Zopfmuster, **1. Reihe:** 1 M. li., 9 M. re., 1 M. li. **2. und 4. eck** in der 1. R. die 1. M. in Petrol stricken (die übrigen M. weiter in Grün) und in jeder folg. R. diese Farbe um jeweils 1 M. weiterversetzen, bis alle M. in Petrol gestrickt werden (damit keine Löcher entstehen, müssen stets bei den Farbwechseln die beiden Fäden auf der Rückseite der Arbeit miteinander verkreuzt werden). Nun mit dem 3. Dreieck beginnen. Dafür in der folg. Hinr. die letzten 2 M. in Kobaltblau arbeiten und diese Farbe in jeder R. um jeweils 2 M. weiter versetzen bis alle M. in Kobaltblau gestrickt werden. In der folg. Hinr. für das 4. Dreieck die 1. M. in Zyklam stricken und dann im Prinzip wie beschrieben in der angegeb. Farbfolge weiterarbeiten. In ca. 1,57 m Länge (es werden alle M. in Petrol gestrickt) für den oberen Rand 3 cm kraus arbeiten, die M. abketten.

Blauer Chenilleschal

Material: 200 g blaue Nr. 911 Baumwollchenille von Anny Blatt, Qual. „Ploum Anny", Stricknadel Nr. 8.

Grundmuster: Rippenmuster (1 M. re., 1 M. li. im Wechsel).

Maschenprobe: 12 M. in der Breite und 12 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Anleitung: Der Schal ist 20 cm breit. Dafür 24 M. anschlagen und im angegeb. Muster arbeiten. In 1,60 m Länge die M. abketten.

Buntmelierter Schal

Material: 150 g buntmelierte Nr. 2503 Wolle von Schewe, Qual. „Scottisch-Highland", Stricknadel Nr. 4.

Grundmuster: Kraus re. (Hinr. re., Rückr. re.)

Maschenprobe: 18 M. in der Breite und 36 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Anleitung: Der Schal ist 22 cm breit. Dafür 40 M. anschlagen und im angegeb. Muster arbeiten. In 1,20 m Länge die M. abketten.

Gelber Mohairschal

Material: 100 g gelbe Nr. 32 Mohairwolle von Georges Picaud, Qual. „La Qualité No. 1", Stricknadel Nr. 8.

Grundmuster: Kraus re. (Hinr. re., Rückr. re.)

Maschenprobe: 10 M. in der Breite und 12 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Anleitung: Der Schal ist 22 cm breit. Dafür 23 M. anschlagen und im angegeb. Muster arbeiten. In 1,60 m Länge die M. abketten.

Buntgestreifter Resteschal

Material: 250 g bunte Wollreste derselben Stärke, verschiedener Qualitäten, d. h. glatte Wolle, Bouclé, Mohair, Tweed und Lurex, Stricknadel Nr. 5.

Grundmuster: Kraus re. (Hinr. re., Rückr. re.)

Farbfolge: nach Belieben.

Maschenprobe: 16 M. in der Breite und 24 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Anleitung: Der Schal ist ca. 27 cm breit und ca. 2,20 m lang. Dafür 42 M. in einer Farbe anschlagen und in angegeb. Muster unterschiedlich breite Streifen in beliebiger Farbfolge arbeiten. Die Farbwechsel stets in einer Hinr. vornehmen. In der entspr. Länge die M. abketten und die Fäden vernähen.

MODELL 11

Gestrickte Teddys

Seite 24

Material für den bordeauxroten Teddy: Je 50 g Wolle von Pingouin, Qual. „Super 4", in Bordeauxrot Nr. 120 und Beige Nr. 202 oder Reste derselben Stärke in gleichen Farben.

Material für den braunen Teddy: Je 50 g Wolle von Pingouin, Qual. „Super 4", in Braun Nr. 122, Beige Nr. 202, Grün Nr. 265 und Blau Nr. 226 oder Reste derselben Stärke in gleichen Farben, 2 kleine rote Knöpfe.

1 Nadelspiel Nr. 3,5 sowie eine Häkelnadel Nr. 3, zum Ausstopfen Zauberwatte.

Grundmuster: Kraus re. (Hinr. re., Rückr. re., in Runden 1 Rd. re., 1 Rd. li. im Wechsel).

Maschenprobe: 20 M. in der Breite und 40 R. in der Höhe ergeben auf Sicherheitsnadeln stillegen. Das zweite Bein genauso arbeiten. Dann beide Beine gemeinsam auf das Nadelspiel nehmen, dazu für den Zwickel zwischen den Beinen für Vorder- und Rückseite noch je 2 M. anschlagen und mit diesen insges. 52 M. in Rd. den Rumpf im Ringelmuster (jeweils 2 Rd. in Beige und Bordeauxrot im Wechsel) stricken. Den Rundenbeginn an eine Seite oder in die rückw. Mitte legen. In 13,5 cm Gesamth. die Arbeit für die Armlöcher in Vorder- und Rückseite teilen, d. h. 26 M. stillegen und zunächst in Hin- und Rückr. die Rückseite weiterarbeiten. In 19 cm Gesamth. (hier endet auch das Ringelmuster) diese M. stillegen und die Vorderseite genausoweit stricken. Dann für den Kopf wieder in Bordeauxrot in Rd. weiterarbeiten. In 21,5 cm Gesamth. die Arbeit für den Ansatz der Ohren wieder in Vorder- und Rückseite teilen und diese getrennt beenden. Dabei für die Kopfform jeweils in der folg. und weiter 7mal in jeder 2. R. beidseitig je 1 M. abketten, die übrigen M. stillegen. Diese 2mal 10 M. im Maschenstich verbinden. Für die Ohren aus den Öffnungen am Kopf jeweils 22 M. in Bordeauxrot herausstr. und in Rd. arbeiten. Dabei für die spitze Form 7mal in jeder 2. Rd. an den beiden Seiten je 2 M. re. zus.str., dann die übrigen M. mit einem Faden zusammenziehen. Für die Arme aus den entspr. Öffnungen jeweils 24 M. in Bordeauxrot herausstr. und in Rd. 3 cm arbeiten, weitere 2 cm in Beige stricken, dabei in der letzten Rd. ständig 2 M. re. zus.str., die übrigen M. mit einem Faden zusammenziehen. Den Teddy ausstopfen, die Ohren am Ansatz absteppen, die Beine unten zusammenziehen und den Zwickel schließen. Augen und Nase aufsticken (siehe Foto).

Anleitung für den braunen Teddy: Dieser Teddy wird im Prinzip wie der bordeauxrote gestrickt, nur ändert sich hier die farbl. Zusammenstellung. Für die Ringelhose werden je 2 Rd. in Grün und Blau, dann 7mal je 4 Rd. in Grün und Blau im Wechsel und nochmals je 2 Rd. in Blau und Grün gestrickt. Das Ringelmuster endet hier in ca. 13,5 cm Gesamth., also unter den Armen. Außerdem werden die Ohren für die runde Form ohne Abnahmen gearbeitet. Es werden alle M. zum Schluß zusammengezogen. Für die Träger an die rückw. obere Hosenkante 2 entspr. lange Lftm.-Ketten häkeln, rückw. überkreuzen und an der vord. oberen Hosenkante mit den Knöpfen festnähen.

MODELL 12

Gestrickte Puppen

Seite 24

Material für Puppe mit Zöpfen: Je 50 g Wolle von Pingouin, Qual. „Super 4" in Beige Nr. 202, Rot Nr. 56 und Rosa Nr. 264 und Rost Nr. 53 oder Reste derselben Stärke in gleichen Farben sowie 2 kleine Perlmuttknöpfe.

Material für Puppe mit roten Haaren: Wolle von Pingouin, Qual. „Super 4" in Beige Nr. 202, Rot Nr. 123 und Dunkelblau Nr. 20, oder Reste derselben Stärke in gleichen Farben. Für die Haare Reste rostroter dicker Mohairwolle und 2 kleine Perlmuttknöpfe.

1 Nadelspiel Nr. 3,5 sowie 1 Häkelnadel Nr. 3, zum Ausstopfen Zauberwatte.

Grundmuster: Kraus re. (Hinr. re., Rückr. re., in Runden 1 Rd. re., 1 Rd. li. im Wechsel).

Maschenprobe: 20 M. in der Breite und 40 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Anleitung für Puppe mit Zöpfen: Die Puppe wird in einem Stück fast ganz in Runden gestrickt und an einem Bein begonnen. Dafür 20 M. in Beige, verteilt auf 4 Nadeln, anschlagen und in Rd. im angegeb. Muster arbeiten. In 6,5 cm Höhe für die Hose mit dem Ringelmuster beginnen, d. h. in den folg. Rd. beginnend in einer re. Rd., jeweils 2 Rd. in Rot und Rosa im Wechsel stricken. In 10 cm Gesamth. dieses Teil auf Sicherheitsnadeln stillegen und das 2. Bein genauso arbeiten. Nun für den Rumpf die beiden Teile gemeinsam auf das Nadelspiel nehmen, dabei für den Zwickel zwischen den Beinen für die Vorder- und Rückseite noch je 2. M. dazu anschlagen und bis 16 cm Gesamth. weiter im Ringelmuster stricken (den Rundenanfang an eine Seite oder in die rückw. Mitte legen). Dann in Beige wie folgt fortfahren: Die Arbeit für die Arme in Vorder- und Rückseite teilen, d. h. 22 M. stillegen, zu den übrigen 22 M. beidseitig für die rückw. Armhälften je 18 M. anschlagen und in Hin- und Rückr. bis 20,5 cm Gesamth. hochstricken. Hier beidseitig die neu angeschl. und weitere 3 M. (also je 21 M.) wieder abketten. Mit den übrigen 16 M. bis 21,5 cm Gesamth. weiterarbeiten, dann diese M. stillegen. Nun die Vorderseite genauso an die rückw. obere Hosenkante 2 entspr. lange Lftm.-Ketten häkeln, rückw. überkreuzen und an der vord. oberen Hosenkante mit den Knöpfen festnähen. Für die Augen schwarze Kreuze aufstikken, für den Pony entspr. lange rostfarb. Fäden auf dem Kopf befestigen und darüber für die Zöpfe ausreichend viele ca. 25 cm lange Fäden wie bei einem Mittelscheitel aufstoppen. Die Zöpfe flechten und abbinden.

Anleitung für Puppe mit den roten Haaren: Diese Puppe wird im Prinzip wie die Puppe mit den Zöpfen gearbeitet, nur geht das Ringelmuster für die Hose hier jeweils über 4 Rd. je Farbe. Außerdem entfallen die Zunahmen (je 18 M.) für die Arme, diese werden später angestrickt, d. h. die Arbeit wird in 16 cm Gesamth. in Vorder- und Rückteil geteilt, jeweils 4,5 cm hochstricken und dann für die Schultern beidseitig vorn und hinten je 3 M. abketten. Weiter den Kopf wie bei der Puppe mit Zöpfen beenden. Dann werden nach dem Schließen der kurzen Schulternähte aus den Öffnungen für die Arme je 18 M. in Beige herausgestrickt und in Rd. ca. 7 cm gearbeitet, dann die M. mit einem Faden zusammenziehen. Für die Schleife 8 M. in Rot anschlagen und 1 cm stricken, die M. abketten. Das Teil in der Mitte abbinden, eine entspr. lange Lftm.-Kette in derselben Farbe häkeln, die Schleife daran befestigen und um den Hals binden. Für die Haare ca. 6–7 cm lange Fäden in rostroter Wolle dicht an dicht auf dem Kopf durch die M. ziehen und verknoten.

MODELL 13

Pantoffeln und Kosmetiktaschen

Seite 56

Pantoffeln

Stoffverbrauch: 1 Paar Einlage-Schuhsohlen, 0,30 m bunter Baumwollstoff (Liberty), 90 cm breit; 0,20 m Watteline, 140 cm breit; 2 m Ripsband oder Tresse, 2 cm breit; Wildlederreste.

Nähanleitung: Das Schuhteil herauskopieren. Die Schuhteile 4mal und die Schuhsohlen 2mal mit 1 cm breiten Nahtzugaben zuschneiden. Zwischen die Schuhteile je 2 Lagen Watteline schieben. Alle Stofflagen aufeinanderstecken und 2 cm große Rhomben steppen. Die Innen- und Außenkante mit Tresse oder Ripsband 1 cm breit einfassen. Die Schuhteile auf die Sohlen stecken und heften. Die Sohlenkante rundherum einfassen. Auf die Unterseite der Pantoffel Wildleder kleben.

Kosmetiktaschen

Stoffverbrauch: 0,25 m bunter Baumwollstoff, 90 cm breit oder Stoffreste, 1 Reißverschluß, 20 cm lang, Metalldruckknöpfe, 15 mm ⌀, 1 m Ripsband, 2 cm breit; zum Abfüttern der Taschen Wachstuch, Frottee oder Klarsichtfolie, Schaumstoff genadelt, Pailletten.

Nähanleitung: Die Kosmetiktaschen haben ein Format von 22 cm mal 14 cm. Sie sind mit Wachstuch oder Frottee gefüttert oder von der Außenkante mit Klarsichtfolie belegt. Für die **Tasche** mit **Pailletten** einmal ein 22x22 cm großes Quadrat und einmal ein Rechteck 22x12,5 cm zuschneiden. Das Quadrat an einem Ende spitz abschrägen und die unteren Enden abrunden, s. Foto. Die Teile von der linken Seite mit Wachstuch belegen und Schaumstoff dazwischenschieben. Das Rechteck mit dem Schaumstoff (späterer Tascheneingriff) verstürzen. Dieses Teil auf das Quadrat legen und die Kanten mit Ripsband 1 cm breit einfassen. Die Tasche mit einem Metalldruckknopf schließen. In 3 cm breiten Abständen die Pailletten auf die Tasche nähen. Für **die Tasche mit Folie** 2 Stoffrechtecke 22x15 cm zuschneiden. Auf die rechte Stoffseite die Klarsichtfolie und auf die linke den Frottee legen. Die Stoffteile und die Folie mit 5 cm großen Quadraten aufeinandersteppen. Die Teile zusammenlegen und an den Außenkanten aufeinandernähen, dabei die unteren Kanten abrunden, s. Foto. Mit einem Stoffstreifen die Taschenkante 1 cm breit einfassen. Auf die obere Taschenkante Ripsband knappkantig aufsteppen und einen Reißverschluß einsetzen. Für die **Tasche mit Druckknöpfen** ein Rechteck 22x45 cm zuschneiden. Das Rechteck mit Wachstuch belegen (linke Seite) und **dazwischen den Schaumstoff** legen. Die schmalen Kanten mit dem Wachstuch verstürzen. Das Taschenteil so zusammenlegen, daß eine Tasche von 22x14 cm entsteht. Die Seitenkanten mit Ripsband einfassen. An die unteren Ecken jeweils 1 Metalldruckknopf einstanzen. **Für die Patchworktasche** etwa 6 cm große Dreiecke aus bunten Stoffresten zuschneiden. Die Dreiecke aufeinan-

Knäuel stricken, in allen weiteren Hinr. das Muster wie angegeb. ausführen. In den Rückr. werden die M. gestrickt wie sie erscheinen, also grüne M. grün, pinkfb. M. pink. Außerdem müssen in jeder R. bei jedem Farbwechsel die beiden Fäden auf der Rückseite miteinander verkreuzt werden, damit keine Löcher entstehen. Den Rapport in der Höhe insgesamt 11mal ausführen, noch 6 R. in Grün stricken, dann (in ca. 90 cm Länge) die M. abketten.

Zyklamfarbener Schal mit irischen Mustern

Material: 200 g zyklamfarbene Nr. 784 Wolle von Georges Picaud, Qual. „Sport Picaud", Stricknadel Nr. 5.

Muster I: Zopfmuster, **1. Reihe:** 1 M. li., 9 M. re., 1 M. li. **2. und 4. Reihe:** 1 M. re., 9 M. li., 1 M. re. **3. Reihe:** 1 M. li., 3 M. auf eine Hilfsnadel hinter die Arbeit legen, 1 M. re., dann die M. der Hilfsnadel re., 1 M. re., 1 M. auf eine Hilfsnadel vor die Arbeit legen, 3 M. re., dann die M. der Hilfsnadel re., 1 M. li. Die 1.-4. Reihe fortlaufend wiederholen.

Muster II: Flechtmuster. **1. und jede weitere Hinreihe:** 1 M. li., die folg. 14 M. abwechselnd 2 M. re., 2 M. li., 1 M. li. **2. und jede weitere Rückreihe:** die M. str. wie sie erscheinen, re. M. re., li M. li., dabei in der **5. Reihe** wie folgt flechten: 1 M. li., ✳ 4 M. auf eine Hilfsnadel vor die Arbeit legen, 2 M. re., die 2 li. M. auf die li. Nadel zurücklegen und li. str., dann die übrigen 2 M. der Hilfsnadel re. str. ✳, 2 M. li., dann von ✳ bis ✳ wiederholen, 1 M. li. In der **11. Reihe** wie folgt flechten: 1 M. li., 2 M. re., 2 M. li., 4 M. auf eine Hilfsnadel hinter die Arbeit legen, 2 M. re., die 2 li. M. auf die li. Nadel zurücklegen und li. str., die übrigen 2 M. der Hilfsnadel re., 2 M. li., 2 M. re., 1 M. li. Diese Verkreuzungen in jeder folg. 6. R. wiederholen, 1mal wie in der 5. R., 1mal wie in der 11. R. im Wechsel.

Maschenprobe: 23 M. in der Breite und 20 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Anleitung: Der Schal ist 17 cm breit. Dafür 40 M. anschlagen und die 2.–12. M. und die 29.–39. M. im Muster I, die 13.–28. M. im Muster II stricken. Die Randm. werden stets am Anfang der R. abgehoben, am Ende der R. re. gestrickt. In 1,40 m Länge die M. abketten.

Längsgestreifter Schal

Material: Je 50 g Bouclélwolle von Georges Picaud, Qual. „Kali Mousse", in Petrol Nr. 15, Pink Nr. 59, Lila Nr. 37, Türkis Nr. 60, Weinrot Nr. 48 und Ocker Nr. 44, Rundstricknadel Nr. 3.

Grundmuster: Kraus re. (Hinr. re., Rückr. re.)

Farbfolge: je 12 R. in Petrol, Pink, Lila, Türkis, Weinrot und Ocker.
Maschenprobe: 20 M. in der Breite und 48 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Anleitung: Der Schal wird quer gestrickt. Dafür 300 M. in Petrol anschlagen und in Hin- und Rückr. in Muster und Farbfolge wie angegeben arbeiten, dann (in 15 cm Breite) die M. abketten.

Hellblauer Schal mit Lochmuster

Material: 100 g hellblaue Nr. 627 Mohairwolle von Woll-Service, Qual. „Nuvoletta", Stricknadel Nr. 4,5.

Grundmuster: Maschenzahl teilbar durch 18 plus 2 Randm. **1. Reihe:** 1 Randm., 3mal je 2 M. re. zus.str., 6mal je 1 M. re. und 1 Umschl., 6mal je 2 M. re. zus.str., 6mal je 1 M. re. und 1 Umschl., 3mal je 2 M. re. zus.str., 1 Randm. **2. Reihe:** alle M. und Umschl. re. **3. und 4. Reihe:** re. Die 1.–4. Reihe fortlaufend wiederholen.

Maschenprobe: 18 M. in der Breite und 20 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Anleitung: Der Schal ist 20 cm breit. Dafür 38 M. anschlagen und im angegeb. Muster arbeiten. In 1,60 m Länge die M. abketten.

Mohairschal mit Flächenaufteilung

Material: Je 40 g Mohairwolle von Berger du Nord, Qual. „Kid Mohair", in Grün Nr. 7580, Petrol Nr. 7575, Kobaltblau Nr. 7574 und Zyklam Nr. 7573, Stricknadel Nr. 5.

Grundmuster: Glatt re. (Hinr. re., Rückr. li.)

Farbfolge: ✳ je 1 Dreieck in Grün, Petrol, Kobaltblau und Zyklam, ab ✳ fortlfd. wiederholen.

Maschenprobe: 14 M. in der Breite und 20 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Anleitung: Der Schal ist ca. 20 cm breit. Dafür 30 M. in Grün anschlagen und zunächst für den unteren Rand 3 cm kraus re. (Hinr. re., Rückr. re.) stricken, dann im Grundmuster weiterarbeiten. Dabei sofort mit der Flächenaufteilung beginnen, d. h. für das 2. Drei-

Material für den bordeauxroten Teddy: Je 50 g Wolle von Pingouin, Qual. „Super 4", in Bordeauxrot Nr. 120 und Beige Nr. 202 oder Reste derselben Stärke in gleichen Farben.

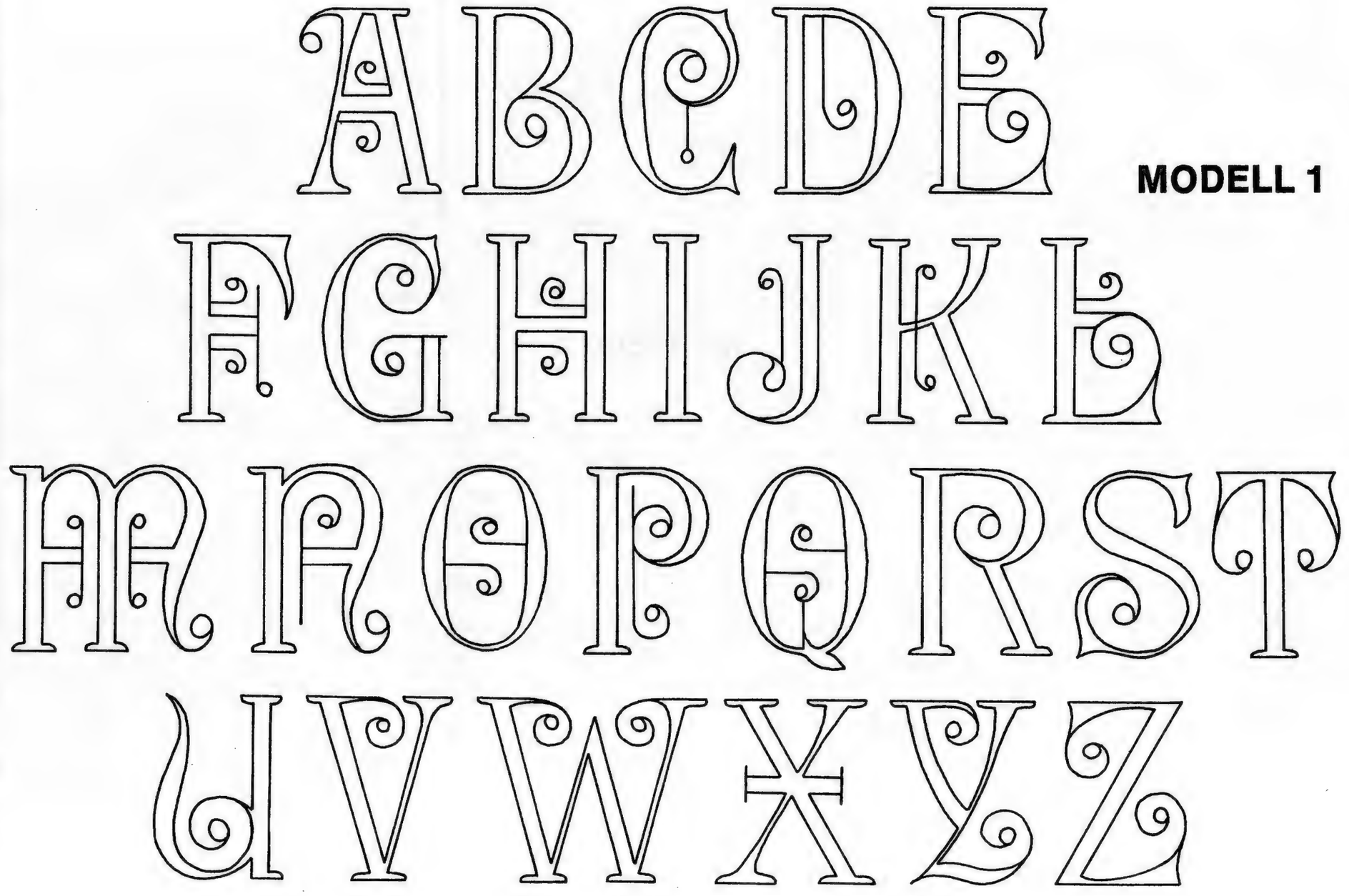
Material für den braunen Teddy: Je 50 g Wolle von Pingouin, Qual. „Super 4", in Braun Nr. 122, Beige Nr. 202, Grün Nr. 265 und Blau Nr. 226 oder Reste derselben Stärke in gleichen Farben, 2 kleine rote Knöpfe.

1 Nadelspiel Nr. 3,5 sowie eine Häkelnadel Nr. 3, zum Ausstopfen Zauberwatte.

Grundmuster: Kraus re. (Hinr. re., Rückr. re., in Runden 1 Rd. re., 1 Rd. li. im Wechsel).

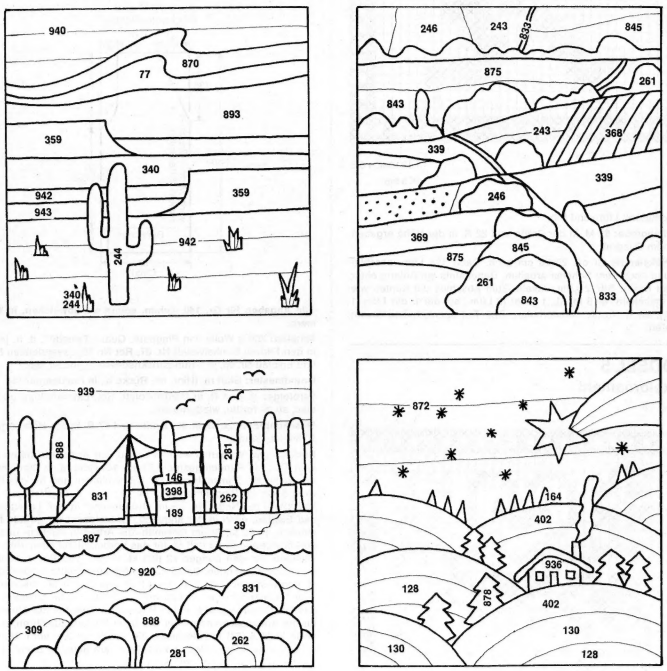
Maschenprobe: 20 M. in der Breite und 40 R. in der Höhe ergeben 10 cm im Quadrat.

Anleitung für den bordeauxroten Teddy: Der Teddy wird in einem Stück fast ganz in Rd. gestrickt und an einem Bein begonnen. Dafür 24 M. in Beige, verteilt auf 4 Nadeln, anschlagen und in Rd. in angegeb. Muster arbeiten. In 2 cm Höhe in Bordeauxrot weiterstricken (hier und im weiteren Verlauf der Arbeit die Farbwechsel stets in einer re. Rd. vornehmen). In 6,5 cm Gesamth. dieses Teil Bein genauso arbeiten. Nun für den Rumpf die beiden Teile gemeinsam auf das Nadelspiel nehmen, dabei für den Zwickel zwischen den Beinen für die Vorder- und Rückseite noch je 2. M. dazu anschlagen und bis 16 cm Gesamth. weiter im Ringelmuster stricken (den Rundenanfang an eine Seite oder in die rückw. Mitte legen). Dann in Beige wie folgt fortfahren: Die Arbeit für die Arme in Vorder- und Rückseite teilen, d. h. 22 M. stillegen, zu den übrigen 22 M. beidseitig für die rückw. Armhälften je 18 M. anschlagen und in Hin- und Rückr. bis 20,5 cm Gesamth. hochstricken. Hier beidseitig die neu angeschl. und weitere 3 M. (also je 21 M.) wieder abketten. Mit den übrigen 16 M. bis 21,5 cm Gesamth. weiterarbeiten, dann diese M. stillegen. Nun die Vorderseite genauso bis zur gleichen Höhe stricken und weiter den Kopf wieder in Rd. arbeiten. Dabei in der 1. Rd. an den Seiten je 4 M. zunehmen, also 4mal aus 1 M. 2 M. herausstricken. In 26,5 cm Gesamth. für die Kopfform in einer re. Rd. jede 3. und 4. M., in der folg. re. Rd. jede 2. und 3. M. re. zus.str., die übrigen M. mit einem Faden fest zusammenziehen. Die Armnähte schließen, die Arme an den Spitzen zusammenziehen. Die Puppe ausstopfen und den Hals mit einem Faden abbinden. Die Beine unten zusammenziehen. Für die Träger Teile zusammenlegen und an den Außenkanten aufeinandernähen, dabei die unteren Kanten abrunden, s. Foto. Mit einem Stoffstreifen die Taschenkante 1 cm breit einfassen. Auf die obere Taschenkante Ripsband knappkantig aufsteppen und einen Reißverschluß einsetzen. Für die **Tasche mit Druckknöpfen** ein Rechteck 22x45 cm zuschneiden. Das Rechteck mit Wachstuch belegen (linke Seite) und dazwischen den Schaumstoff legen. Die schmalen Kanten mit dem Wachstuch verstürzen. Das Taschenteil so zusammenlegen, daß eine Tasche von 22x14 cm entsteht. Die Seitenkanten mit Ripsband einfassen. An die unteren Ecken jeweils 1 Metalldruckknopf einstanzen. **Für die Patchworktasche** etwa 6 cm große Dreiecke aus bunten Stoffresten zuschneiden. Die Dreiecke aufeinandersteppen, bis ein 22x33 cm großes Rechteck als Taschenteil entstanden ist. Das Taschenteil von der linken Seite mit Wachstuch belegen. Die Schnittkanten mit Ripsband 1 cm breit einfassen. Das Rechteck zusammenlegen und an den Seiten zusammennähen. An die Kanten (Tascheneingriff) einen Reißverschluß einsteppen. An das Reißverschlußende ein 3 cm großes Wachstuchrechteck ansteppen.

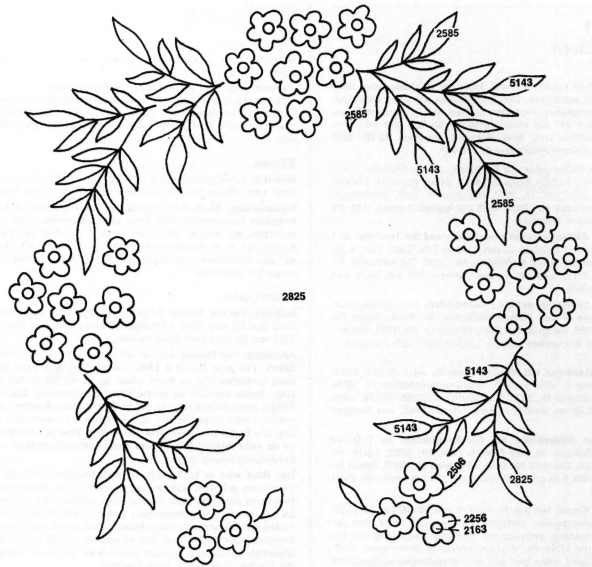


MODELL 1

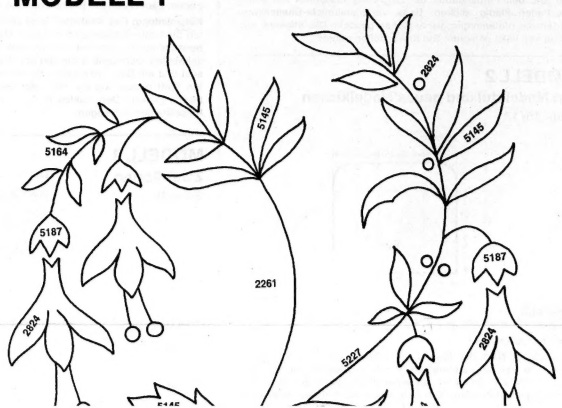
Brigitte-ARBEITSBOGEN HEFT 24/1979

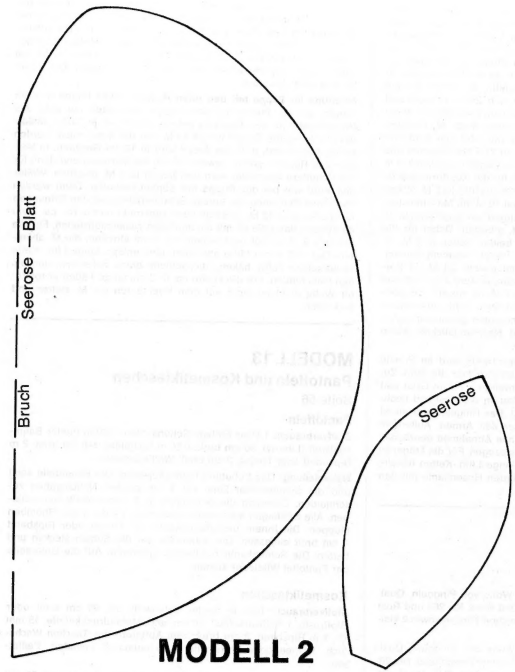


MODELL 7

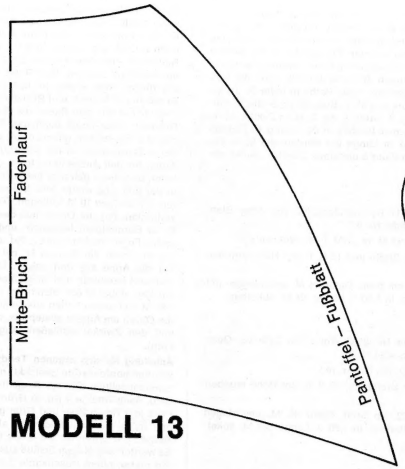


MODELL 1

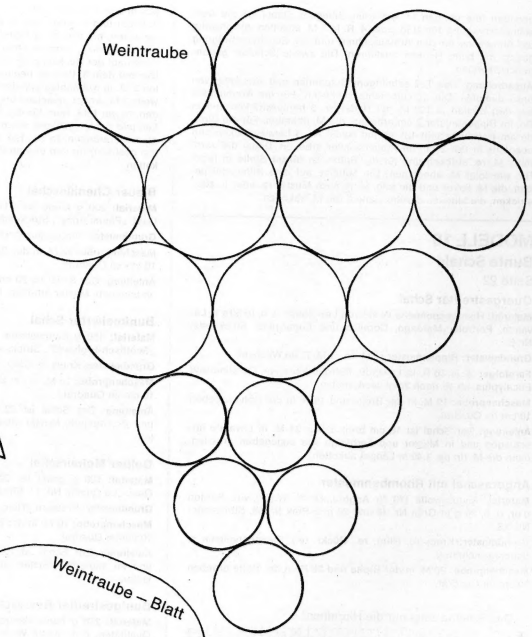


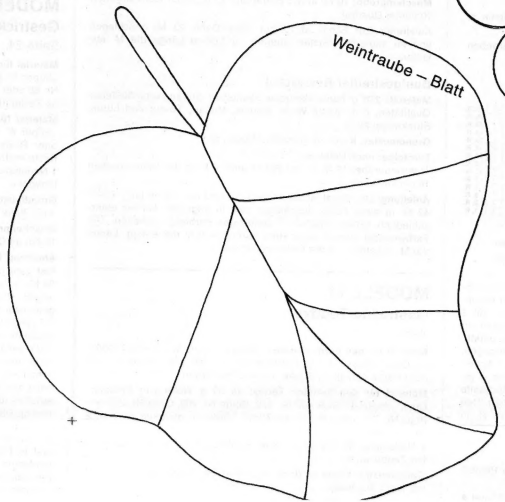


MODELL 2

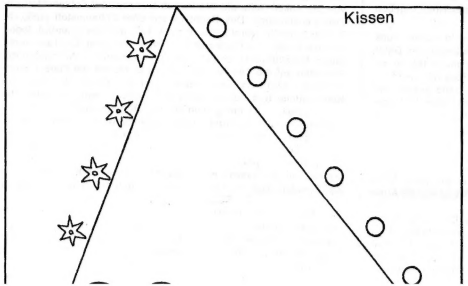


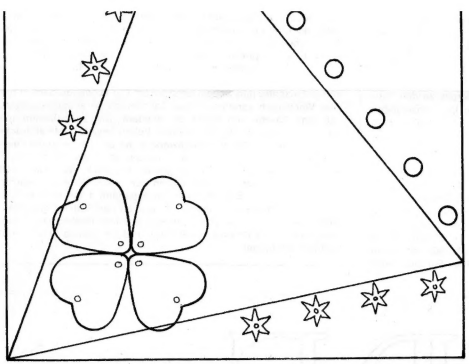
MODELL 13

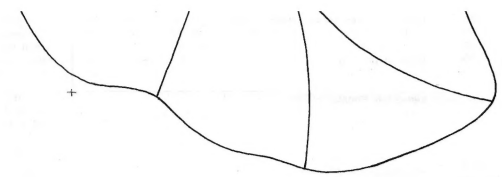




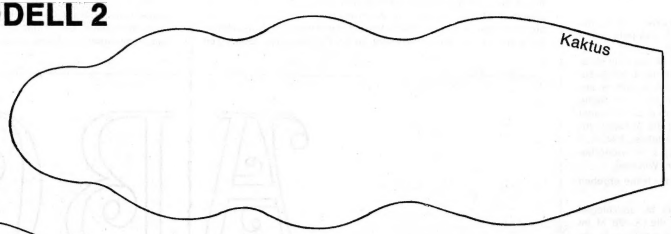
MODELL 2

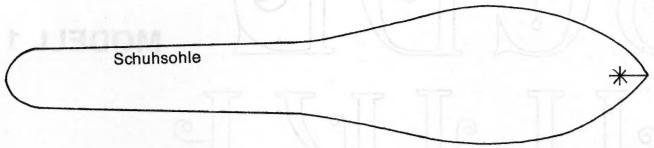


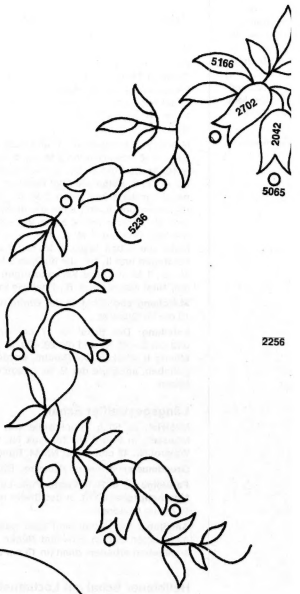




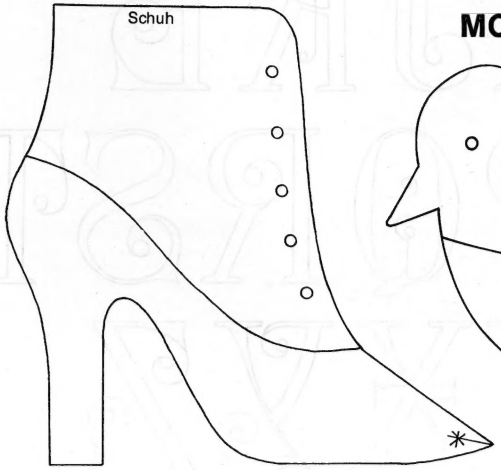
MODELL 2

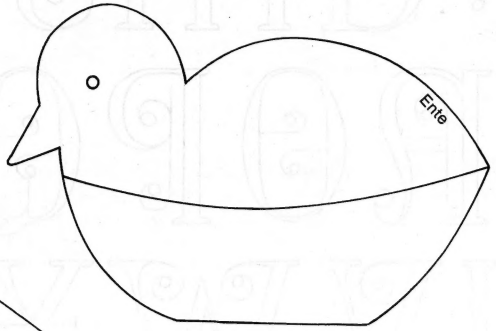


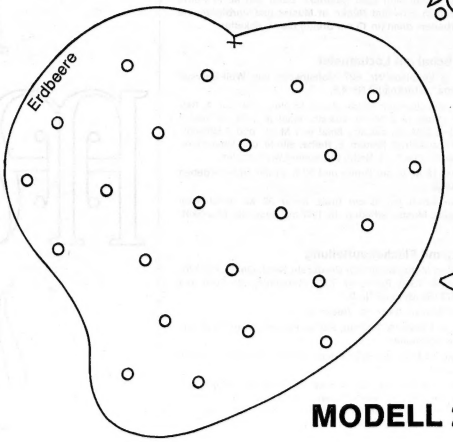


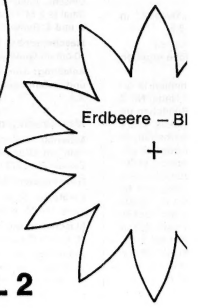


MODELL 2

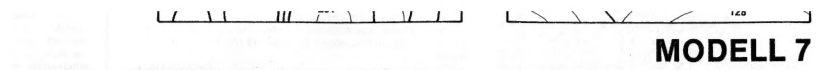




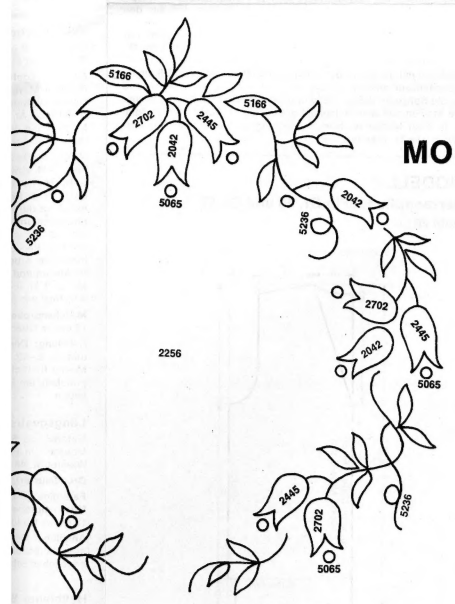




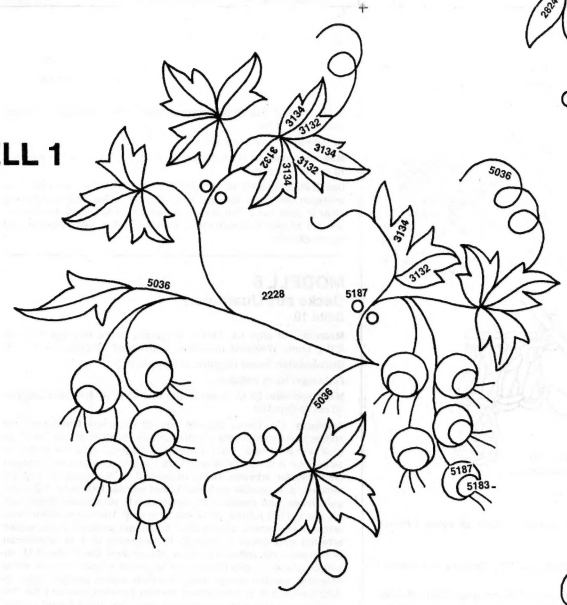
MODELL 2

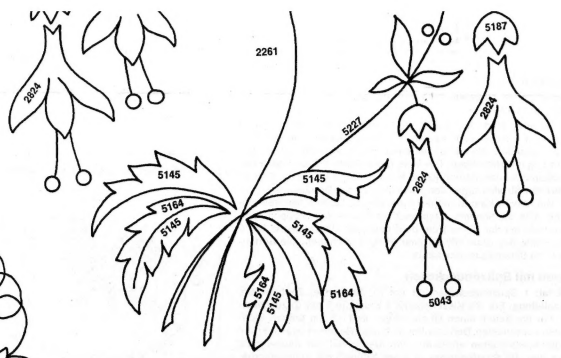


MODELL 7

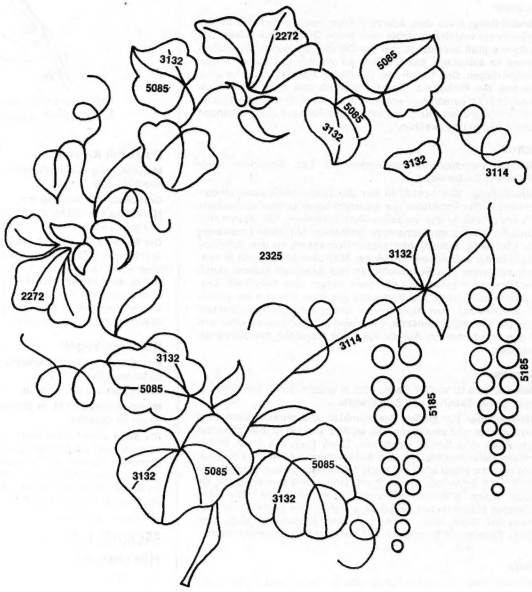


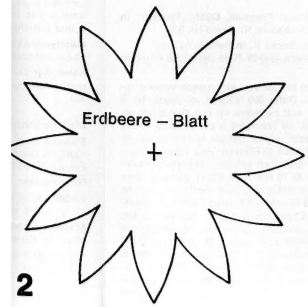
MODELL 1



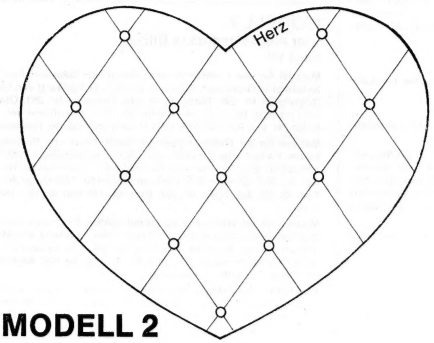


MODELL 1





2



MODELL 2